సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 16 అక్టోబర్ 2016

mohan PUBLICATIONS

Granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్

FB@mohanpublications

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,

రాజమహేంద్రవరం – 533 101.

Mohanpublications.com

SUNDAY SPECIAL MAGAZINES

గ్రంథనిధి

అన్నమో... అమరావతి

అక్టోబర్ 16 ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవం – అక్టోబర్ 17 అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలనా దినోత్సవం... సందర్భంగా

9వ పేజీలో

సెక్స్ సామర్థ్యానికి వీర్యకణాలకు సంబంధం లేదు

వైద్యులవద్దకు స్త్రీపురుషులిద్దరూ కలిసి వెళ్ళినపుడే వెంటనే సత్ఫలితాలు

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న:డాక్టరు గారికి నమస్కారం మీరు వారంవారం రాస్తున్న ఆర్టికల్స్ చదువుతున్నాం.మీరు ఎన్నో సందేహాలకు సమధానాలు అందుతున్నాయి.నాకు ఐదు సంవత్సరాల క్రితం పెళ్ళయింది.మాది నంద్యాల.ఇక్కడ మాకు తెలిసిన లేడి డాక్టరుకు చూపించాం. ఎప్పుడెళ్ళినా నిర్మలా నీకు ఆరోగ్యం బాగుంది.నీలో లోపం ఏమి కనిపించలేదు.ఒక సారి మీ వారిని కూడా తీసుకురా అని చెప్పింది.మావారిని రమ్మంటే పిల్లలు పుట్టేది నీకు మధ్యలో డాక్టరు దగ్గరకు నేనెందుకులే అని చెబుతున్నాడు. ఏం చెయ్యాలో తెలియదం లేదు. పిల్లలు కావాలంటాడు. నన్నే వెళ్ళి ఎంతఖర్చయినా పరవాలేదంటాడు. పైగా నాలో లోపం వుండాదంటాడు. అయనతోపాటు వాళ్ళ అమ్మానాన్నలు, మా ఆడబిడ్డ కూడా నన్ను దెప్పి పొడుస్తున్నారు.మీ ఆర్టికల్స్ చదివాక తప్పకుండా మా ఆయనలోనే లోపం వుంటుందని భావిస్తున్నాను. నా సందేహాలు తీర్చగలరు. (నిర్మల, నంద్యాల)

జవాబు: నిర్మలా మీరు చెప్పిన విషయాలనుబట్టి మీ సంతానరాహిత్యానికి కారణాలు ఖచ్చితంగా మీ వారేనని చెప్పలేనుకాని. తప్పకుండా మీ వారిని పరీక్షిస్తేకాని అసలు సమస్య ఎక్కడుందో నిర్ధారణకు రావడం సాధ్యం కాదు. సాధారణంగా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి స్త్రీలతో పాటు మగవాళ్ళలోని లోపాలు కూడా సమానమైన కారణాలుగాయ భావించవచ్చని గతంలో అనేక సందర్భాల్లో ఆర్టికల్స్ ద్వారా మాట్లాడుకోవడం జరిగింది.కానీ ఎప్పుడైనా పురుషుడికి కూడా వెంటనే వీర్య పరీక్షలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది.ఎందుకంటే పురుషుడి వీర్యంలో శుక్రకణాలు తగినంత వుండాలి. శుక్రకణాలు వున్నా అవి చాలా చురుకుగా వుండాలి. వాటి ఆకృతి (మార్ఫాలజి) కూడా బాగుండాలి.ప్రతి మిల్లీ లీటరుకు కనీసం 1.5 కోట్లకు పైగా శుక్రకణాలు వుండటం సహజం. వీటిలో కనీసం 50 శాతం వరకు చురుకుగా తిరుగుతుండాలి. వీర్య పరీక్షలో ఇవన్నీ సజావుగా వున్నయా?లేదా? అనే విషయాన్ని పరీక్షిస్తారు. సంతానరాహిత్యంతో బాధపడుతున్న దంపతులు ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లకు వెళ్ళినపుడు ఈ విధమైన వీర్య పరీక్ష చేయండం జరుగుతుంది. దీనివల్ల సంతానరాహిత్యంలో భర్త పాత్ర ఎంత వుందో తెలిసిపోవడం వల్ల, భార్య ఆరోగ్యం గురించి ఆధ్యయనం చెయ్యడం జరుగుతుంది. వీర్య పరీక్షలో కొందరిలో శుక్రకణాలు తక్కువగా వున్నాయని బయటపడవచ్చు. మరికొందరిలో వున్నా అవి చురుకుగా వుండకపోవచ్చు. లేదా కొన్నింటికి ఆకృతులు సరిగా లేకపోవడం జరిగి వుండవచ్చు.పరీక్షలో పైన పేర్కోన్న సమస్యల్లో ఏది బయటపడినా మగవారి లోపంగా భావించవచ్చు. ఈ లోపాలను సరిచెయ్యడానికి అన్ని ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లలో ప్రత్యేకమైన వైద్యసౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ముందుగా మగవారి జీవనశైలిని ఆధ్యయనం చేస్తాం. ఎందుకంటే వారి జీవనశైలి కూడా సంతాన ప్రాప్తికి చాలా ముఖ్యం. వీటిల్లో ప్రధానంగా వారి నివాసం ఎలాంటి ప్రదేశంలో వుంది.అక్కడ కాలుష్యం ఎలా ఉంది. ఎంతమోతాదులో వుంది. అతనికి పొగతాగే అలవాటు వుందా?మద్యం సేవించే వ్యసనం వుందా? ఎంతకాలంగా ఇలాంటి అలవాట్లు వున్నాయి? వాటి ప్రభావం ఏ మేరకు సంతానరాహిత్యంపై ప్రభావం చూపిస్తున్నదో తెలుసుకుంటాం. అలాగే బిగువైన దుస్తులు ధరించడం.ఆధికబరువు, తీవ్రమైన మానసిక వత్తిడి.కొన్ని రకాలమందులు వినియోగంతో వచ్చే దష్ప్రభవాలు ఆరోగ్యకరమైన వీర్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.చాలా మంది పురుషులు తాము చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నామని,శారీకపరమైన సెక్స్ సామర్థ్యం వుందని, తమకు ఎలాంటి సమస్యలు లేవని అనుకుంటుంటారు.అది వాస్తవం కాదు. మగవాళ్ళ శారీరక సెక్స్ సామర్థ్యానికి ఆరోగ్యవంతమైన వీర్యానికి సంబంధం లేదు. ఎందుకంటే వీర్యంలో మనకు కనిపించేలోపాలు పైన పేర్కోన్నవి ఏవీ కూడా సెక్స్ సామర్థ్యంలో బయటపడేవి మాత్రం కాదనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. వీర్యంలో కనీసం శుక్రకణాల సంఖ్య కనీసం 16 మిలియన్లు వుండాలి. కణాల చలనం 40 శాతం వుండాలి. అలాగే ఆకారం 4 శాతం వుండాలి. ఈ మూడు విషయాలను పరిష్కరించుకున్నట్లయిలే మగవాళ్ళలో సంతాన అవకాశాలు బాగా మెరుగవుతాయి.

ADVT

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

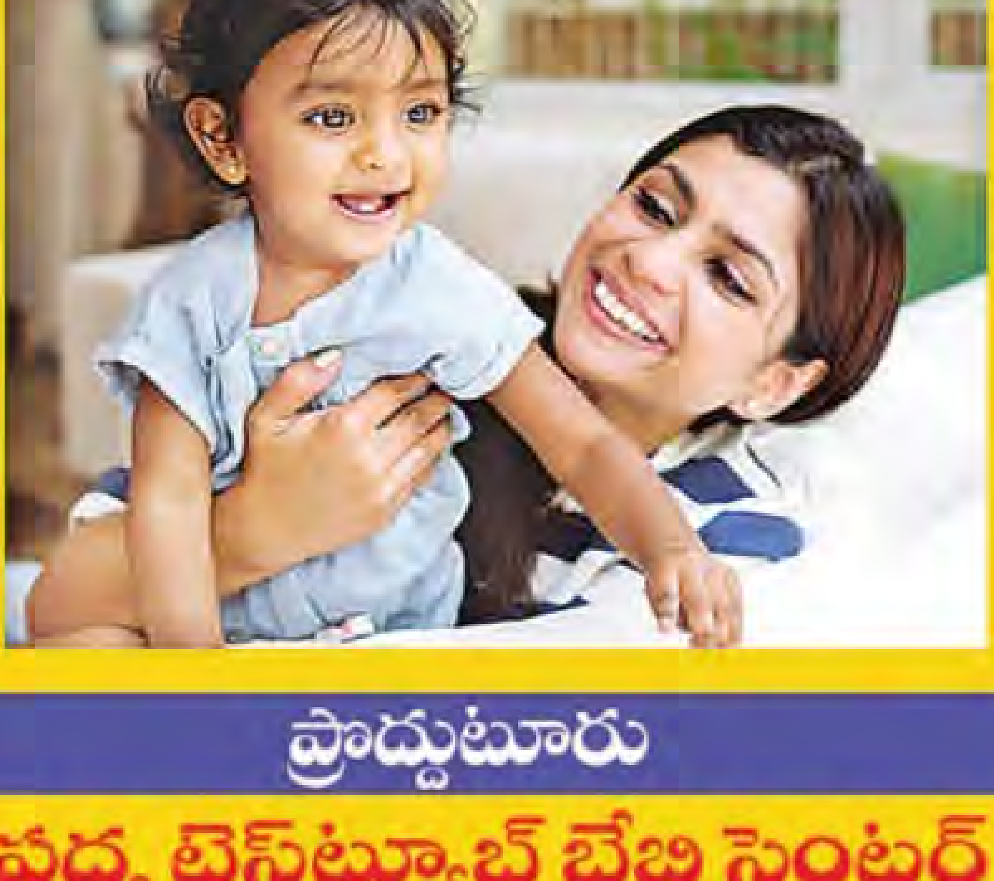
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 9491491911



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు.

• టాప్ స్టోరీస్

నెయిల్ ఆర్ట్ - 6

కొత్తకొత్తగా - 18

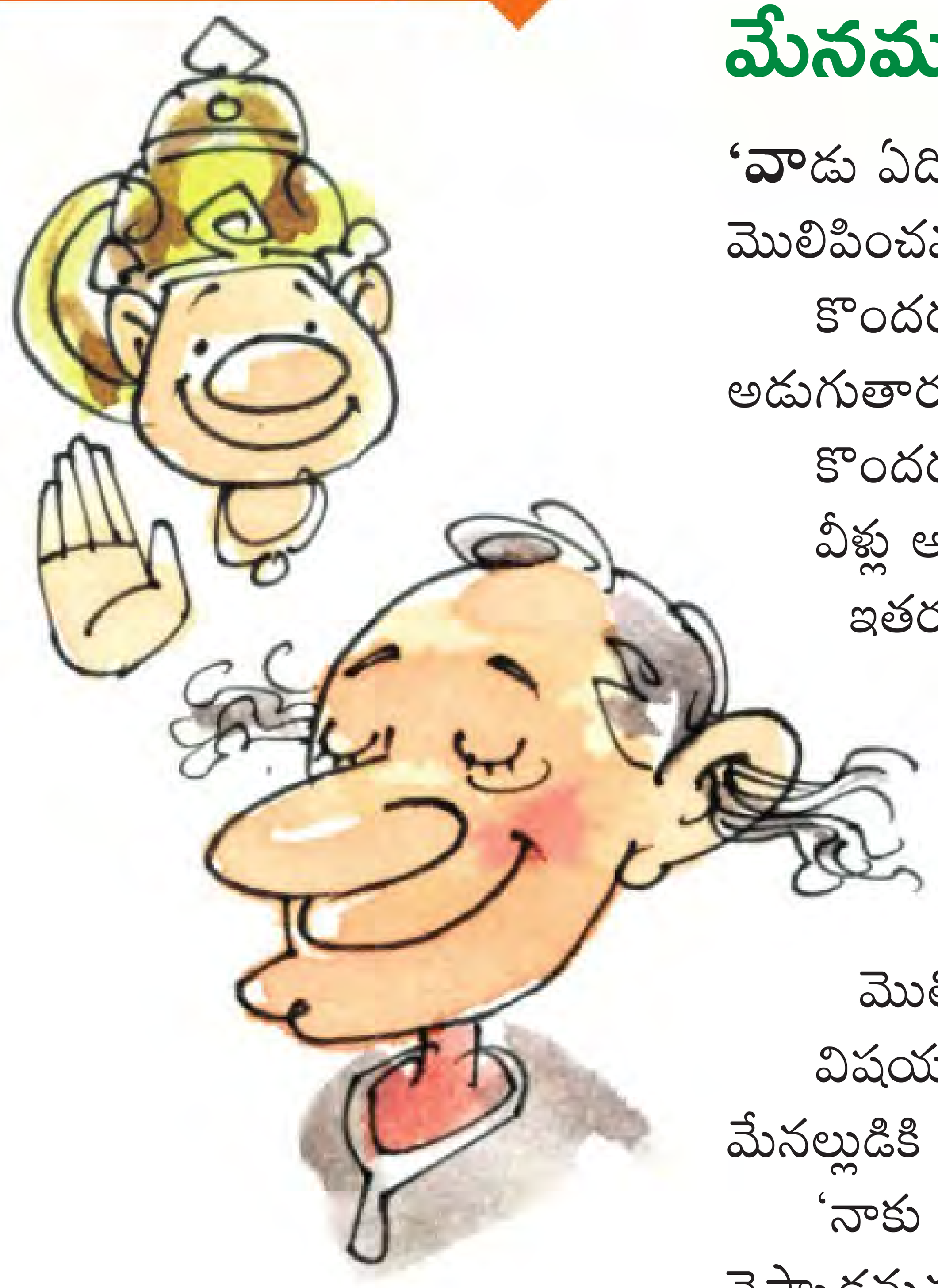
• నట్స్ చాక్లెట్స్
స్నాక్ సెంటర్ - 19

• భూకైలాసం గోకర్ణం
టూర్‌దర్శన్ - 20

• వెయిస్ట్ కోట్ స్టైల్ బ్లౌజ్
లేడీస్ టైలర్ - 23

• రాజు గారి గది
పట్టుకోండి చూద్దాం - 37

• జాతీయాలు



మేనమామ చెవుల్లో వెంట్రుకలు!

'వాడు ఏది సూటిగా చెప్పడు. మేనమామ చెవుల్లో వెంట్రుకలు మొలిపించమనే బాపతు' ఇలాంటి మాటలు వింటుంటాం.

కొందరు... తమకు ఏదైనా ప్రయోజనం చేకూరడానికి సూటిగా అడుగుతారు.

కొందరు అలా కాదు... డొంకతిరుగుడుగా అడుగుతారు.

వీళ్ల అడిగే పద్ధతి ఎలా ఉంటుందంటే...

ఇతరుల ప్రయోజనం కోసం అడిగినట్లుగానే ఉంటుంది.

ఇంతకీ కథ ఏమిటంటే...

ఒక భక్తుడికి దేవుడు ప్రత్యక్షమై 'ఏంకావాలో కోరుకో' అని అడిగాడట.

ఆ భక్తుడు 'మా మేనమామ చెవుల్లో వెంట్రుకలు మొలిపించండి చాలు' అన్నాడట.

విషయం ఏమిటంటే 'మేనమామకు చెవుల్లో వెంట్రుకలు ఉంటే మేనల్లుడికి మంచి జరుగుతుంది' అనే నమ్మకం పల్లెల్లో ఉంది.

'నాకు మంచి చేయండి' అని సూటిగా చెప్పకుండా ఇలా చెప్పాడన్నమాట!

కన్నుండ కనుపాప తీయు!

చాలా నైపుణ్యంగా, ఎవరికీ నష్టం రాకుండా ఒక పని చేసేటప్పుడు ఉపయోగించే మాట ఇది.

చాలా క్లిష్టమైన, ప్రమాదకరమైన సందర్భాలు ఎదురవుతుంటాయి.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఏ పని చేయకుండా ఉన్నా కష్టమే, చేసినా కష్టమే. అత్యంత సున్నితమైన సందర్భమన్నమాట. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఏ నష్టం రాకుండా ఒక పని చేయడం అనేది 'కన్నుండ కనుపాప తీయడం'లాంటిది.

అంటే... కన్ను చెడకుండా కనుపాపను తీయడం!

ఇలా చేయడం అసాధ్యమేగానీ, ఒక పనిలోని నైపుణ్యాన్ని తెలియజేయడానికి అతిశయోక్తిగా వాడే మాట ఇది.

తాతాచార్యుల వారి ముద్ర!

'గుర్తింపు' విషయంలో వాడే జాతీయం ఇది.

'ఫలాన వ్యక్తి ప్రశంసించాడంటే ఇక తిరుగులేదు. తాతాచార్యుల వారి ముద్ర పడినట్లే' అంటుంటారు. ఒక విషయంలో ప్రామాణికత, సాధికారతను సూచించే జాతీయం ఇది. ఇంతకీ ఎవరీ తాతాచార్యులు?

వైష్ణవ మతగురువుల్లో ఈ తాతాచార్యులు ఒకరు.

వెంకటేశ్వరస్వామి ఒక వైష్ణవభక్తుడిని ''తాతా! తాతా!'' అని పిలిచేవారట.

అలా ఆ భక్తుని పేరు 'తాతాచార్యులు' అయ్యిందట.

వైష్ణవమతం స్వీకరించినందుకు గుర్తుగా 'చక్రాంకితాలు' వేస్తారు.

శిష్యులకు మంత్రోపదేశం చేసి ముద్రలు వేసే అధికారం గురువులకే ఉంటుంది. ప్రసిద్ధ వైష్ణవాచార్యుడైన తాతాచార్యులు ఈ రకం గురువే. గురువులెవరూ ముద్రవేసినా దాన్ని తాతాచార్యుల వారి ముద్ర అనడం పరిపాటైంది.

హస్తిమశకాంతరం

పోలిక విషయంలో... ఇద్దరు సమఉజ్జీలు ఉన్నప్పుడు పని కాస్త కష్టమవుతుంది. అసలు పోలికే లేని వారి విషయంలో... ఆ పని చాలా సులువు అవుతుంది. 'ఏనుగు, దోమలలో ఏది శక్తిమంతమైనది?' అనే ప్రశ్నకు బుర్ర గోక్కోవల్సిన పని లేదు. సమాధానం ఆశించనవసరం కూడా లేదు. ఎందుకంటే వాటి మధ్య అంత తేడా ఉంది. విపరీతమైన అంతరం, తేడా ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించే మాటే 'హస్తిమశకాంతరం' ఏనుగుకు, దోమకు మధ్య ఉండే తేడాయే 'హస్తిమశకాంతరం' హస్తి అంటే ఏనుగు, మశకం అంటే దోమ.

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

సుఖవ్యాధులతో ఎందుకు సహవాసం?

గనేరియా : యుక్తవయస్సు వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. జననాంగాలు, నోరు, ఆనస్ వరకు వ్యాప్తి చెందుతుంది. భాగస్వామిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి ఉన్నా మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు గనేరియా ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మూత్రంలో మంట, ద్రవం కారడం, దుర్వాసన వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. స్త్రీలలో నెలసరి మధ్యలో రక్తస్రావం, మూత్రనాళంలో మంట, గర్భకోశ వ్యాప్తి ద్వారా సంతానలేమి, అండాశయ వాపు, గర్భకోశ వాపు, ట్యూబులు మూసుకోవడం జరుగుతుంది.

సిఫిలిస్ : శృంగారం ద్వారా వ్యాపించే మరో వ్యాధి ఇది. యోని, మలద్వారం,మూత్రాశయం, పురుషాంగం, నోరు వంటి ప్రదేశాల్లో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. జబ్బు వచ్చినట్లు తెలియకుండానే ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందడం జరుగుతుంది. పుండ్లు ఒకటి లేక రెండు, మూడు ఉండవచ్చు. పుండ్లు తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్లీ తిరగబెడతాయి.

ట్రైకోమోనియాసిస్ : శృంగారం ద్వారా వ్యాపించే ప్రొటోజువ పారసైట్ వ్యాధి. మూత్రకోశ ం , జననాంగాలకు వ్యాప్తి చెందుతుంది. యోని, మూత్రనాళంపై ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పురుషాంగం, యోని భాగంలో మంట, దురద, కలయికలో ఇబ్బంది, మూత్ర విసర్జన సమయంలో బాధ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

హోమియోవైద్యం : హోమియో వైద్యవిధానం ద్వారా సుఖ వ్యాధులను సమూలంగా తరిమేయవచ్చు. ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా చికిత్స అందించవచ్చు. రోగి శారీరక లక్షణాలు, మానసిక స్థితిని బట్టి చికిత్స అందించడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే సుఖవ్యాధులు సమూలంగా పోతాయి.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 180 180, 7569 180 180

వెరికోస్ వెయిన్స్‌కు చికిత్స ఉంది

కొంతమందిలో కాలిపిక్కల దగ్గర నరాలు వెలిపడిపోయి నీలరంగులో కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని అనుకుంటారు. చికిత్స తీసుకోకపోయినా పెద్ద సమస్య ఉండదని అనుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. రక్తసరఫరా సాఫీగా జరగకపోవడం వల్ల ఇతర అనేక సమస్యలు తలెత్తడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

ఎవరిలో ఎక్కువ: ఈ సమస్య వయసు పైబడిన వారిలోనే కనిపిస్తుంది. స్త్రీలలో, స్థూలకాయుల్లో, వ్యాయామం చేయని వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. స్థూలకాయుల్లో, ఎక్కువ సార్లు గర్భం ధరించిన వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. వయసు పైబడటం వల్ల కూడా రక్తనాళాల్లో కవాటాలు దెబ్బతిని, సిరలు పనిచేయలేని స్థితి తలెత్తుతుంది. ఎక్కువ సేపు నిలబడటం వల్ల కాలి పిక్కల దగ్గర ఉన్న కండరాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. పంపింగ్ మెకానిజం తగ్గి రక్తాన్ని పైకి పంపించలేకపోతుంది. ఫలితంగా సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

లక్షణాలు : సిరలు ముదురు నీలం రంగులో, చర్మం కింద ఉబ్బిపోయి, మెలిపడి కనిపిస్తుంటాయి. కాలు బరువుగా ఉంటుంది. కాలి పిక్కల దగ్గర నొప్పి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడైతే వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉందో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాళ్లను పరిశీలించడం ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : హోమియో వైద్యంతో ఈ సమస్య సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియో వైద్యంలో మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

తలనొప్పి బాధలు ఇంకెన్నాళ్లు?

తలనొప్పి వచ్చిందంటే చాలు తగ్గే వరకు మామూలు మనిషి కాలేరు. రోజూ నరకం అనుభవిస్తారు. వెలుతురు చూడలేరు, చిన్న శబ్ధాలను వినలేరు. తలనొప్పిఅంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. మరి కొందరికి రెండు, మూడు రోజులకొకసారి తలనొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది. తలనొప్పితో పాటు వాంతులు, తలతిరగడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఏ పని చేసుకోలేకపోతారు. నెలలో 10 రోజులు ఆఫీసుకు సెలవు పెట్టాల్సి వస్తుంది. ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు తలనొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి వల్ల ఏ పనీ చేసుకోలేకపోతారు వికారం, వాంతులు, వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

కారణం ఏమై ఉంటుంది? : సైనసైటిస్‌తో బాధపడే వారిలోనూ తలనొప్పి ఉంటుంది. తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలోనూ తలనొప్పి ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగా కారణాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.. మెదడులో కొన్ని రకాల కెమికల్స్ విడుదల కావడం, రక్తనాళం ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ కావడం వంటివి తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అలర్జీ, లైట్, పెర్‌ఫ్యూమ్, స్ట్రెస్, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్, సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం వంటి కారణాలు అందులో ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స తరువాత : మైగ్రేన్ సమస్యకు ఇతర చికిత్సా విధానాల్లో పరిష్కారం లేదనే చెప్పవచ్చు. ఇతర చికిత్సల్లో లక్షణాలు తగ్గించేందుకు చికిత్స ఇస్తారే తప్ప మూలకారణాన్ని తొలగించేలా చికిత్స ఉండదు. నాలుగు రోజుల తరువాత మళ్లీ మామూలే అవుతుంది. కానీ హోమియో చికిత్స అలా కాదు. మూలకారణాన్ని తొలగిస్తుంది. మైగ్రేన్‌కు కారణమవుతున్న నరాలను సాధారణ స్థితికి తీసుకువస్తుంది. కెమికల్స్ విడుదలను అడ్డుకుంటుది. ఫలితంగా మైగ్రేన్ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గిపోతుంది. సమస్య మళ్లీ పునరావృతం కావడం అంటూ ఉండదు.

హెపటైటిస్ బి, సి, హెర్పిస్‌ల కట్టడి

హెపటైటిస్... ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెడుతున్న వైరస్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెళ్లినపుడు, అనుకోకుండా చేసిన పరీక్షల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు భయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసనట్టేనని నిర్ధారణకు వస్తారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో నుంచి పూర్తిగా పోదని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉందని వైద్యులు చెప్పడంతో వాళ్లు ఆ నిర్ణయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయ్యాక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. ఆకలి వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్మంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలన్నీ హోమియో మందులతో దూరమవుతాయి.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. సాధారణ పొక్కులే కదా అని వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఆ నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు మాదిరిగా తయారవుతాయి. పురుషుల్లోనే కాకుండా స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శృంగార జీవితం దెబ్బతింటుంది. సుఖం దూరమవుతుంది. దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణమవుతుంది. అయితే హెర్పిస్ సమస్యకు హోమియో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబె ట్టడం ఉండదు. శృంగారజీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

ADVT

Dove
HAIR THERAPY

2 పద్ధతులతో పొందండి ఎంతో మృదువైన, 95% ఎక్కువ ఒత్తైన జుట్టు.*

కొన్ని షాంపూలు మీ జుట్టును పొడిగా చేస్తాయి, ఇంకొన్నేమో వాలిపోయిలే కనిపించి నిర్జీవంగా చేస్తాయి. ఆక్సీ ఫ్యూజ్డ్ కండీషనింగ్‌తో, డవ్ ఆక్సిజన్ మాయిశ్చర్ కేర్ రిజిమ్ మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, 95% ఎక్కువ ఒత్తుగా చేస్తుంది. ముందు షాంపూ వేసుకొని రుద్దేయండి, తర్వాత మీ జుట్టు పొడవంతా కండీషనర్ వేసుకొని, ఒక్క నిమిషం తర్వాత కడిగేయండి. డవ్ ఆక్సిజన్ మాయిశ్చర్‌తో ఎగిసిపడే మృదువైన జుట్టు పొందండి.

పొడి, నిర్జీవమైన జుట్టుకు ఊపిరిపొయ్యండి.

పద్ధతి 1 షాంపూ + పద్ధతి 2 కండీషనర్

*డవ్ ఆక్సిజన్ మాయిశ్చర్ సిస్టమ్ వి. నాన్-కండీషనింగ్ షాంపూ ల్యాబ్ పరీక్ష ఆధారంగా
*కండీషనింగ్-రహితమైన షాంపూని సూచిస్తుంది.
*డవ్ ఆక్సిజన్ మాయిశ్చర్ సిస్టమ్ వి. శుభ్రపరచని జుట్టు ల్యాబ్ పరీక్ష ఆధారంగా.

6 మి.లీ.ల షాంపూ + 6 మి.లీ.ల కండీషనర్ ఎమ్ఆర్‌పి.

O&M 7597 TEL

శృంగార సమస్యలుకు వాజీకరణ చికిత్స

శృంగార సమస్యలు ఏర్పాడటానికి ప్రధానంగా శారీరక, మానసిక కారణాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులోను మానసిక కారణాలతో ఏర్పడుతున్న శృంగార సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. 20 నుంచి 30 శాతం మందిలో శృంగార సమస్యలకు మానసిక కారణాలేనని పరిశీలనలో తేలింది.

మానసిక ఒత్తిడి : వివిధ వృత్తులు, ఉద్యోగాల్లో ఒత్తిడి కారణంగా, ఆర్థిక సమస్యలు, భయం వల్ల శృంగార సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి.

ఫెర్ఫామెన్స్ యాంగ్జయిటీ : శృంగారంలో పాల్గొనప్పు తన శృంగార సామర్థ్యంపైన నమ్మకం కలగక పోవడాన్ని ఫైర్ఫా మెన్ యాంగ్జయిటిగా పెర్కొనవచ్చు. వీరిలో శృంగారం పట్ల కోరిక ఉన్నప్పటికి అంగస్తంభనలు తగినంతగా రావు. శృంగారంలో పాల్గొన్నపుడు ఏ కారణం చేతనైన అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడితే, ఎప్పుడూ ఇలానే జరుగుతుందనే అనుమానంతో ఆందోళణ పెరిగిపోయినందు వల్ల వారి పట్ల వారికే ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గిపోయి సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. వివాహానికి ముందు లేక వివాహం తర్వాత ఎదో ఒక సందర్భంలో అంగస్తంభన సమస్య వచ్చి ఉండటం వల్ల నేను పెళ్ళికి పనికి రానేమో, శృంగారానికి పనికి రానేమో అనే భయంతో డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు. వివాహానికి ముందు ఎవరైనా చూస్తారేమో, తగినంత ఏకాంతం లేకపోవడం వల్ల భయంతో శృంగారంలో పాల్గొనడం వల్ల అంగస్తంభన సమస్య రావచ్చు. హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం వల్ల అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుందనే అపోహ ఎక్కువ మందిలో ఆందోళన కలిగిస్తుంది.

డా॥ యం.నరసింహ
M.D (Ayurveda)
సెక్స్ & సంతాన సాఫల్య వైద్య నిపుణులు
యస్.బి.ఆయుర్వేదిక్ స్పెషాలిటీ క్లినిక్
జీన్స్ కార్నర్ ఎదురుగా, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్
బ్రాంచెస్ : విజయవాడ, తిరుపతి.

డిప్రెషన్ : డిప్రెషన్ లోనైన వారిలో శృంగార సమస్యలు ఏర్పడి ప్రెషర్‌కు లోనైన వారిలో శృంగార సమస్యలు సర్వసాధారణంగా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా సెక్స్ పట్ల కోరికలు తగ్గడం జరుగుతుంది. కోరికలు తగ్గడం వల్ల అంగస్తంభన సమస్యకు దారితీస్తాయి. డిరపెషన్‌తో బాధపడే వారిలో ఆత్మవిశ్వాసంతగ్గడం, మానసిక ఆందోళనకు లోనవడం, నిద్ర పట్టకపోవడం, వ్యతిరేకం ఆలోనలు చేయడం, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉండటం జరుగుతుంది. వీటివల్ల సెక్స పట్ల కోకిరకలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. డిప్రెషన్ లోనైన వారికి హార్మోన్‌ల లోపాలు కూడా ఏర్పడతాయి. డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వారిలో నిప్రదలో కూడా అంగస్తంభనలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. డిప్రెషన్‌కు వాడే మందులు వల్ల కూడా సెక్స్ కోరికలు తగ్గడం, అంగన్తంభన నమన్యలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది. డిప్రెషన్‌లోనైన వారిలో కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో సెక్స్ కోరికలు పెరగటం, అంగస్తంభనలు మామూలుగా ఉండే అవకాశం ఉంది, శృంగార సమస్యలు రావడానికి అనేక సంవత్సరాల నుంచి మనలో ఉన్న ఆలోచనలు, మనం పెరిగి వాతావరణం, శృంగార సమస్యల పట్ల సరైన అవగాహన లేక పోవటం మొదలగు వాటి వల్ల శృంగార సామర్థ్యం పట్ల వ్యతిరేక భావం ఏర్పడి ఎక్కువగా సెక్స్ సమస్యలు వస్తాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ : శృంగార సమస్యలతో బాధ పడే వారికి హార్మోన్‌ల పరీక్ష, పినైల్ డాప్లర్ పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

వాజీకరణ చికిత్స: మానసిక కారణాలైన డిప్రెషన్, ఒత్తిడి, యాంగ్జయిటి వంటి వాటి వల్ల ఏర్పడిన శృంగార సమస్యలకు ఆయుర్వేదంలో ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టలు లేని అద్భుతమైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ఆయుర్వేద మందులతో చక్కటి ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. మానసిక సమస్యలు కూడా ఆయుర్వేదమలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన వాజీకరణఔషధాలు శృంగార సమస్యలకు, సంతానలేమి సమస్యలకు మంచి పరిష్కారాన్ని చూపగలవు. ఈ సమస్యలపై సరైన అవగాహన ఉన్న ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణుల ద్వారా సెక్స్ కౌన్సిలింగ్, ఆయుర్వేద మందులు తీసుకొని శృంగార, సంతానలేమి సమస్యల నుంచి పూర్తిగా బయటపడచ్చు.

ADVT

సంతానలేమి, శృంగార సమస్యల చికిత్సకు అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు సంప్రదించండి.
9246564433, 9396564433

• నెయిల్ ఆర్ట్

గోళ్లపై మెరిసే పువ్వులు

ఇది 'గ్లోయింగ్ ఫ్లవర్స్' నెయిల్ ఆర్ట్. మగువలు పూలను తల్లో పెట్టుకోవడమే మనకు తెలుసు. కానీ ఓసారి ఈ నెయిల్ ఆర్ట్‌ను చూస్తే.. పూలు వాలుజడల్లోకే కాదు... గోళ్లకూ పెట్టుకోవచ్చని అర్థమవుతుంది. ఈ నెయిల్ ఆర్ట్ వేసుకోవడానికి బ్లాక్, బ్లూ, పింక్, ట్రాన్స్‌పరెంట్, గ్రీన్, ఎల్లో కలర్ పాలిష్‌లను ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆపై కింది విధంగా చేయాలి.

1. ముందుగా గోళ్లన్నిటినీ శుభ్రం చేసుకొని, అందంగా కత్తిరించుకోవాలి. ఆపైన వాటన్నిటికీ నలుపు రంగు నెయిల్ పాలిష్‌ను పూర్తిగా పూయాలి.
2. ఇప్పుడు దళసరి సూదిలాంటి పరికరాన్ని పింక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌లో ముంచి, ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా గోళ్లపై హార్ట్ షేప్‌లో ఉండే పూరేకులను వేసుకోవాలి. అలాగే వాటి పక్కన బ్లూ కలర్ పూరేకులు కూడా వేసుకోవాలి.
3. తర్వాత పూరేకుల చివర్లో కొంచెం ప్లేస్ వదిలేసి, ఆయా రంగులతోనే రెండు మూడు కోట్స్ వేయాలి. అప్పుడు రంగు ముదురుగా కనిపిస్తుంది.
4. ఇప్పుడు ఫొటోలో కనిపిస్తున్నట్టుగా పసుపు రంగు నెయిల్ పాలిష్‌తో పూల మధ్య చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
5. ఆ సూది పరికరాన్ని ఇప్పుడు గ్రీన్ కలర్‌లో ముంచి, పూల చుట్టూ అక్కడక్కడ చుక్కలు పెట్టాలి. చివరగా గోళ్లన్నిటికీ ట్రాన్స్‌పరెంట్ పాలిష్‌తో ఓ కోట్ వేయాలి. అంతే.. గ్లోయింగ్ ఫ్లవర్స్ ఇక గోళ్లపై పూస్తాయి.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
హార్మోన్ సమస్యలకు సరైన పరిష్కారం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది థైరాయిడ్, పీసిఓడి, సంతానలేమి మరియు డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడటం జరుగుతోంది. ఇలాంటి అసమతుల్యతలు తలెత్తటానికి చిన్న కారణం చాలు - ఇది తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తోంది కాబట్టి అలాంటి కారణం పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడం వలన హార్మోన్ సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. హార్మోన్‌లు అనేవి శరీరంలోని ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే రసాయన వాహకాలు. ఇవి శరీరంలో ఒక ప్రాంతపు కణజాలం అవయవాల నుండి ఉత్పత్తి అయి, రక్తప్రసరణ ద్వారా వివిధ శరీర భాగాలకు చేరుకుని, నిర్దిష్ట అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తూ శరీర జీవక్రియల సమతుల్యతకు తోడ్పడతాయి. ఇవి శరీరంలో సూక్ష్మ మోతాదులో ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ, శరీర సాధారణ జీవక్రియలైన "జీర్ణక్రియ మొదలుకొని శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల ప్రక్రియలు, ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ, మానసిక సమతుల్యత వంటి అన్ని ప్రధాన జీవక్రియలపై" వీటి ప్రభావం ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. ఏ కారణం వల్లనైనా ఈ హార్మోన్‌లు అసమతుల్యతకు గురి అయితే, అది తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

వివిధ హార్మోన్‌లు - వాటి అసమతుల్యత వలన కలిగే వ్యాధులు: థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు (T3, T4): థైరాయిడ్ గ్రంథి ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే ఈ హార్మోన్‌ల ప్రభావం 90% మేర మానవ జీవనక్రియలపై ఉంటుంది. ఈ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన హైపోథైరాయిడ్, హైపర్‌థైరాయిడ్, గాయిటర్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బులు కలుగుతాయి. **హైపర్‌థైరాయిడిజం:** శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావటం వలన ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. **లక్షణాలు:** బరువు తగ్గడం, నీరసం, గుండెదడ, కాళ్ళు-చేతులు వణకడం మొ॥వి.

హైపోథైరాయిడిజం: థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు తక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావటం వలన ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. **లక్షణాలు:** బరువు పెరగటం, జుట్టు రాలటం, నీరసం, మతిమరుపు, ఋతుచక్ర సమస్యలు మొ॥ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
గాయిటర్: గొంతు కింద ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపునకు గురి కావటాన్ని గాయిటర్ అంటారు. ఇది ముఖ్యంగా అయోడిన్ అనే మూలకం లోపం వలన కలుగుతుంది. ఇది హైపోథైరాయిడ్ లేదా హైపర్‌థైరాయిడ్ సమస్యలతో కూడుకుని ఉండవచ్చు.

హోమియోకేర్ చికిత్స: ప్రస్తుత పరిస్థితులలో మానవుడి ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవన విధానం, అధిక ఒత్తిడికి గురికావటం, వ్యాయామ లోపం వలన ఎక్కువ శాతం థైరాయిడ్ వ్యాధుల బారిన పడటం మనం గమనిస్తున్నాము. థైరాయిడ్ సమస్యలకు జీవితకాలం మందులు వాడే అవసరం లేకుండా, వీటికి గల మూలకారణాన్ని గుర్తించి, థైరాయిడ్ సమస్యకు గురి కాబడిన వారి శారీరక, మానసిక తత్వానికి అనుగుణంగా సరైన హోమియో వైద్యం అందించడం ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు.

స్త్రీలలో ఉండే హార్మోన్‌లు: ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్, ప్రొలాక్టిన్, ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్‌లు స్త్రీలలో రజస్వల, ఋతుచక్రం, ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు, సంతానోత్పత్తి మరియు ప్రసవంలో ఉపకరిస్తాయి. ఈ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన స్త్రీలలో ఋతుచక్ర సమస్యలు (పీసిఓడి), హిర్సుటిజం (అవాంఛిత రోమాలు) మరియు సంతానలేమి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. స్త్రీలలో మెనోపాజ్ మరియు రజస్వల అయ్యే సమయంలో హార్మోన్‌ల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెనోపాజ్‌లో హార్మోన్‌ల హెచ్చుతగ్గుల వలన Hot Flushes, మానసిక అశాంతి, నీరసం, కీళ్ళ నొప్పులు మరియు కండరాల నొప్పులు ఉత్పన్నమవుతాయి. **పురుషులలో ఉండే హార్మోన్‌లు:** TSH, LH మరియు టెస్టోస్టీరాన్ హార్మోన్‌లు పురుషులలో శుక్రకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి. టెస్టోస్టీరాన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన శ్రీఘ్రస్కలనం, అంగస్థంభన సమస్యలు, శుక్రకణాల సమస్యలు ఏర్పడటం, తద్వారా అవి సంతానలేమికి దారితీయటం జరుగుతుంది.

హోమియోకేర్ చికిత్స: హార్మోన్ సమస్యలు ఒకదానితో మరొకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. హోమియోకేర్ వైద్యప్రక్రియలో భాగంగా ఎలాంటి హార్మోన్‌లను బయట నుండి ఇచ్చే అవసరం లేకుండానే హార్మోన్‌ల అసమతుల్యతలను సరిచేయటం ద్వారా ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా - ఋతుచక్ర సమస్యలు, పీసిఓడి, సంతానలేమి మరియు శుక్రకణాల సమస్యలను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు.

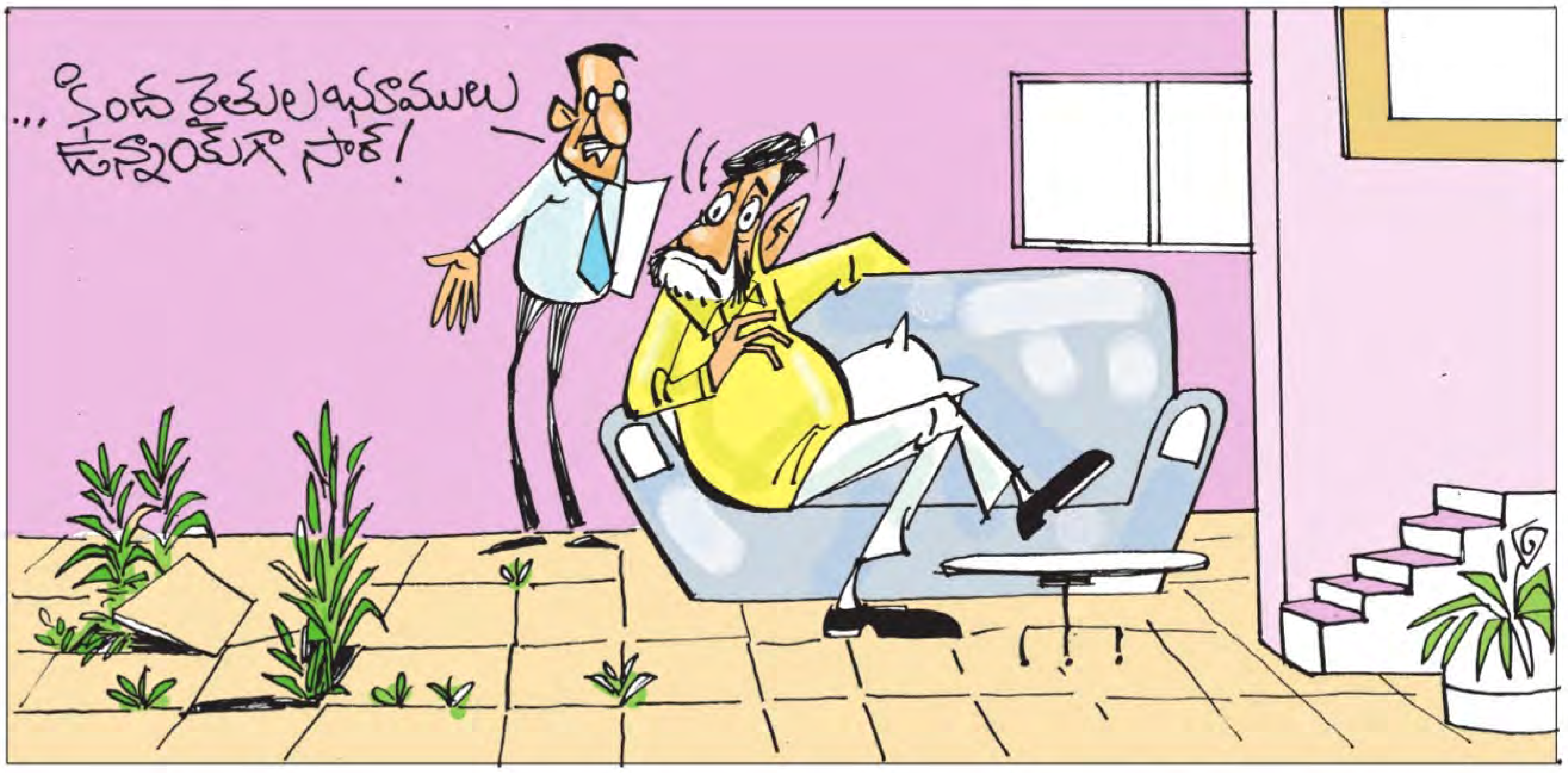
డయాబెటిస్ - హార్మోన్ సమస్యలు: డయాబెటిస్ ఇన్‌సిపిడిస్: ADH (యాంటీ డైయూరెటిక్ హార్మోన్) లోపం వలన తలెత్తే ఈ సమస్యను అతి మూత్ర వ్యాధి అని కూడా అంటారు. **డయాబెటిస్ మెల్లిటస్:** ఇది క్లోమ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ లోపం వలన లేదా తక్కువ మోతాదులో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కావడం వలన కలుగుతుంది. ఇది 2 రకాలు. **టైప్-1 డయాబెటిస్:** ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవటం వలన ఏర్పడుతుంది. దీనిని జువెనైల్ డయాబెటిస్ అని అంటారు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు పూర్తిగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లపై ఆధారపడవలసి వస్తుంది. **టైప్-2 డయాబెటిస్:** ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గటం వలన వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా 30 సం॥లు పైబడిన వారిలో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ ఈ మధ్యకాలంలో యుక్తవయస్కులు కూడా ఈ వ్యాధికి గురికావటం జరుగుతోంది. డయాబెటిస్‌తో బాధపడే వారి రక్తంలోని చక్కెర శాతాన్ని సరిగ్గా నియంత్రణ చేయక పోవడం వలన దీర్ఘకాలంలో డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి, డయాబెటిక్ న్యూరోపతి, రెటినోపతి, గుండె సమస్యలు, అంగస్థంభన సమస్యలు మొ॥గు కాంప్లికేషన్స్ వస్తాయి.

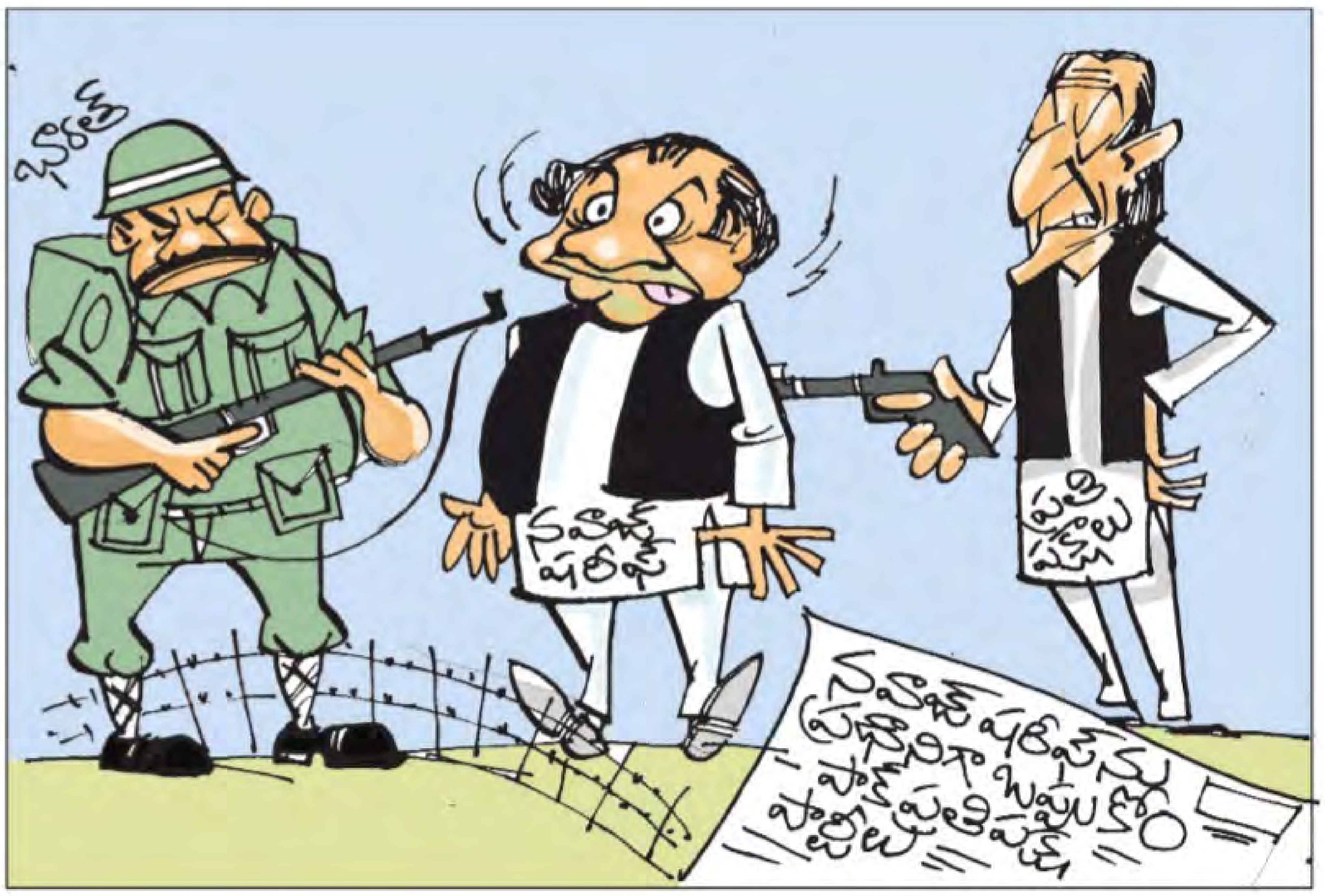
హోమియోకేర్ చికిత్స: డయాబెటిస్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తించి, హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వారి ప్రత్యేక హార్మోన్ సెల్ మరియు కాన్‌స్టిట్యూషనల్ విధానం ద్వారా డయాబెటిస్ బాధితులలో - దీర్ఘకాలం పాటు ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా వ్యాధిని అదుపులో ఉంచటంతో పాటు అన్ని డయాబెటిక్ కాంప్లికేషన్‌లను నివారించవచ్చు.

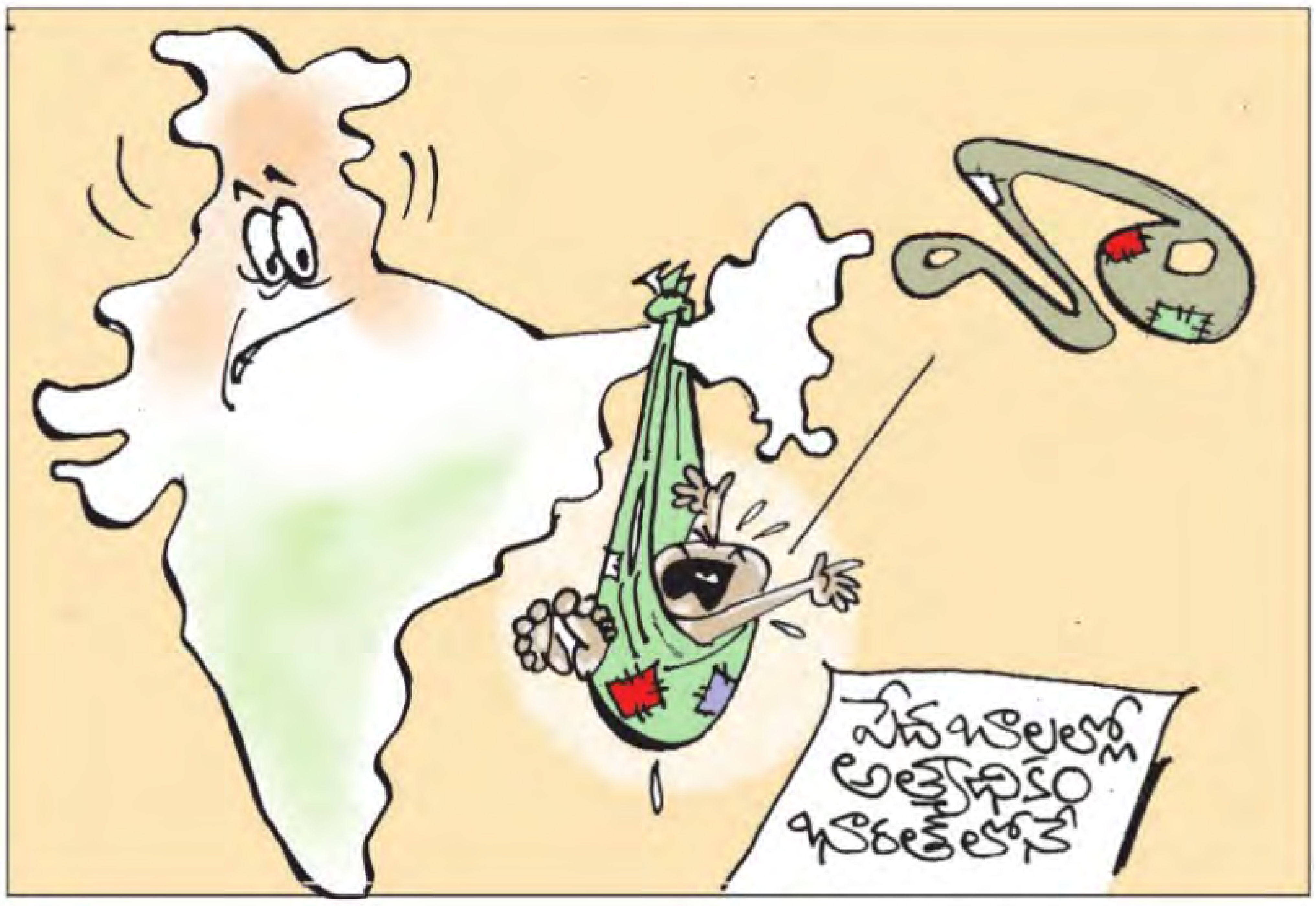
ADVT

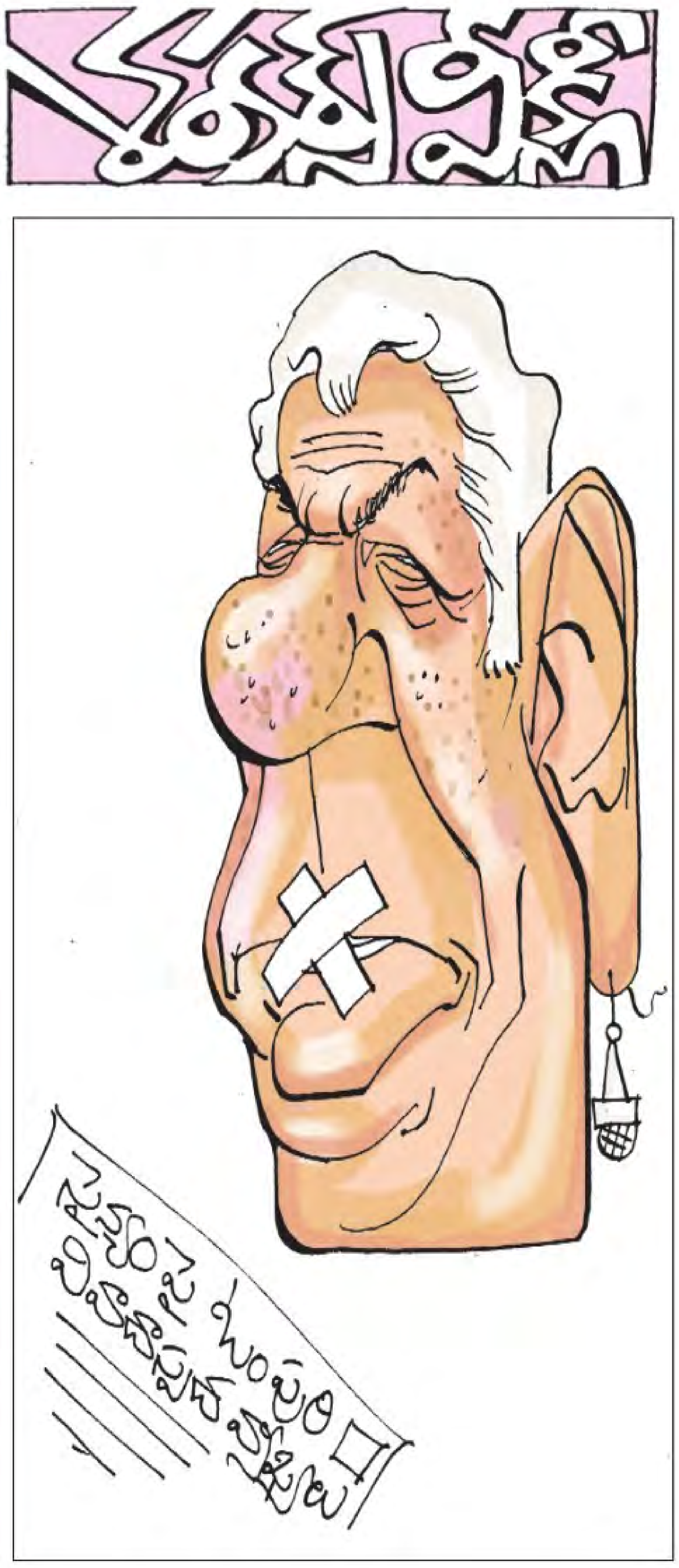
అన్ని విధాలైన హార్మోన్ సమస్యలకు హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: హోమియోకేర్ సొంతమైన ప్రత్యేక 'హార్మోన్ సెల్' మరియు జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం పద్ధతుల ద్వారా అన్ని హార్మోన్ సమస్యలకు ఖచ్చితమైన మరియు ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేని వైద్యం అందించబడుతుంది. తద్వారా ఇక మరోసారి తిరగబెట్టకుండా హార్మోన్ సమస్యలను సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది.

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం **955 000 1199** | **www.homeocare.in**


... కింద రైతుల భూములు ఉన్నాయిగా సార్!


భారత్
నవాజ్ షరీఫ్
నవాజ్ షరీఫ్‌ను ప్రధానిగా తప్పుకోం(?)
పాక్ ప్రతిపక్ష పార్టీలు


పేద బాలల్లో అత్యధికం భారత్‌లోనే



• కవర్ స్టోరీ

భూసేకరణపై
ఒక మహిళ
ధర్మాగ్రహం

అన్నమో రామచంద్ర!

వరికి ఉరి

ఆహార పంటలకు కేపిటల్ పనిష్మెంట్

వరికి ఉరి బిగించారు. ఆహార పంటలకు 'కేపిటల్' పనిష్మెంట్ విధించారు. మొత్తానికి ఉత్తపుణ్యానికే తిండికి గండి కొట్టారు. రెక్కాడితే గాని డొక్కాడని సామాన్యుల పొట్టగొట్టారు. దేశంలోనే మరెక్కడా లేని రీతిలో ఏడాదికి మూడు పంటలు పండే 40 వేల ఎకరాల పచ్చని పంటపొలాల్లో రాజధాని నిర్మాణాన్ని తలపెట్టారు. దీనికోసం రైతుల నుంచి సేకరించిన భూములు 34 వేల ఎకరాలైతే, మరో ఆరువేల ఎకరాలు దేవాదాయ భూములు, గ్రామ కంఠం భూములు తదితరమైనవి. పరిసర ప్రాంతాల్లో రాజధాని అవసరాలకు తగినన్ని బంజరు భూములు ఉన్నా, వాటి జోలికి వెళ్లకుండా పచ్చని పొలాలనే కైవసం చేసుకున్నారు. ఏలినవారి నిర్వాకం ఫలితంగా ఏటా 3.80 కోట్ల కిలోల బియ్యం దిగుబడికి శాశ్వత నష్టం వాటిల్లింది. ఇక కూరగాయల పంటలకు, పండ్ల దిగుబడికి వాటిల్లిన నష్టం అంచనాలకు అందనిది. పంట పొలాల్లో కాంక్రీటుకీకారణ్యం తయారవుతుండటంతో ఏకంగా 21 వేల మంది రైతు కూలీలు ఉపాధి కోల్పోయే దుస్థితి దాపురించింది. రైతులు, రైతు కూలీలే కాకుండా పరోక్షంగా ఎంతోమంది... గోనెసంచీల తయారీదారులు, రవాణాదారులు, వారి వద్ద పనిచేసే హమాలీలు వంటి చాలామంది ఉపాధికి కూడా గండి పడింది. ఆహార సమస్య ప్రపంచవ్యాప్త సమస్యగా ఆందోళన కలిగిస్తున్న దశలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం కోసం ఏరి కోరి పంట పొలాలను ఎంపిక చేసుకున్నారంటే ఆకలితో అలమటిస్తున్న సామాన్యుల పట్ల మన పాలకులకు ఏ మాత్రం శ్రద్ధ ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు గొప్ప రాజధాని అవసరమే... అయితే దాని నిర్మాణానికి పచ్చని పంటపొలాలే అవసరమా?

ఆకలి రాజధాని

ఆంధ్రప్రదేశ్ కొత్త రాజధాని అమరావతి అపర సింగపూర్‌లా అవతరిస్తుందో లేదో తెలీదు గాని, ఆకలి సమస్యకు మాత్రం దారితీస్తుందనేది సత్యం. అమరావతి నగర నిర్మాణం కోసం సేకరించిన మొత్తం 40 వేల ఎకరాల్లో వరి పండించే భూములు 12,820 ఎకరాల వరకు ఉండేవి. ఆ భూముల్లో ఖరీఫ్‌లో ఎకరానికి సగటున 40 బస్తాలు, రబీలో 35 బస్తాల ధాన్యం దిగుబడి వచ్చేది. ఒక్కో బస్తాలో 58 కిలోల ధాన్యాన్ని నింపుతారు. సారవంతమైన భూమి కావడం, సాగునీటికి ఎలాంటి ఎద్దడీ లేకపోవడం వల్ల దిగుబడికి ఎలాంటి ఢోకా ఉండేది కాదు. వంద కిలోల ధాన్యాన్ని మరపట్టిస్తే 68 కిలోల బియ్యం వస్తాయి. నూకలు, తౌడు, ఊక వంటి ఉప ఉత్పత్తులు కూడా మిగులుతాయి. ఈ లెక్కన ఏటా 3.80 కోట్ల కిలోల బియ్యం దిగుబడిని కోల్పోయాం. అంటే సగటున మనిషికి పూటకు 200 గ్రాముల బియ్యం సరిపోతుందని లెక్క వేసుకున్నా... 19 కోట్లమందికి ఒకపూటకు సరిపడే బియ్యం దిగుబడికి శాశ్వత నష్టం వాటిల్లింది. ఇదిలా ఉంటే మరో 11,675 ఎకరాల్లో పత్తి సాగు జరిగేది. మిగిలిన భూముల్లో పండ్లు, కూరగాయలను పండించేవారు. రాజధాని ప్రాంతంలో 29 గ్రామాలు ఉంటే వాటిలోని 19 గ్రామాల్లో కూరగాయల సాగు విస్తృతంగా సాగేది. ఏటా కనీసం 200 రోజుల పాటు సగటున రోజుకు 60 టన్నుల కూరగాయలు వివిధ ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్లేవి. మిగిలిన రోజుల్లోనూ కూరగాయల సాగు కొనసాగేది. సీజన్‌లో ఉండవల్లి, పెనుమాక గ్రామాల నుంచే రోజుకు కనీసం పది లారీల అరటి రవాణా జరిగేది. మిగిలిన గ్రామాల్లోనూ అరటి సాగు జరిగేది. విజయవాడ, గుంటూరు నగరాలకు ఏడాది పొడవునా అరటిపళ్లు రవాణా అవుతుండేవి. ఇప్పుడు ఈ నగరాలకు ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి అరటిపళ్లను దిగుమతి చేసుకోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ ప్రాంతం పూలసాగుకు కూడా ప్రసిద్ధి. ఇక్కడి నుంచి ప్రతిరోజూ లారీల కొద్దీ కూరగాయలు, పూలు ఇతర ప్రాంతాలకు రవాణా అయ్యేవి. ఇవన్నీ ఇక కాంక్రీటు కట్టడాల కింద సమాధి అయిపోతున్నట్లే! అలాగే రాజధాని నిర్మాణం కోసం సేకరించిన 40 వేల ఎకరాల సాగుభూముల్లో కేవలం వరి మాత్రమే పండించేటట్లయితే 11.83 కోట్ల కిలోల బియ్యం ఉత్పత్తయ్యేది. ఆ బియ్యం కనీసం 59.15 కోట్ల మందికి... అంటే దేశ జనాభాలో దాదాపు సగం మందికి ఒక పూట కడుపు నింపుకోవడానికి సరిపోయేది.

ఉపాధి... బువ్వ... ఆత్మగౌరవం పోయాయని బాధపడుతున్న ఒక అక్క కష్టం చూసి ఆవేదన చెందుతున్న విపక్ష నేత వై.ఎస్.జగన్

పచ్చదనాన్ని ధ్వంసం చేయడానికి వస్తున్న రాబందు లారీలు

పచ్చని పొలాలను మింగేస్తున్న కాంక్రీట్ అనకొండ

పూలతోటలో సర్కారు ముళ్లు

దేశం చలించింది... మేధాపాట్కర్ చూసింది

పండంటి జీవితాలను ఖూనీ చేసిన సర్కార్

పండులాంటి తోటను తొక్కేసిన పెద్దలు

పచ్చదనంపై డేగ కన్ను

ఇక ఫలసాయం ఉండదు

పత్తిపై కత్తి

అంకెల్లో అన్నం

ఎంత కష్టం

అమరావతి వాస్తవాలు

40,000 ఎకరాలు
అమరావతి నిర్మాణానికి సేకరించిన మొత్తం భూములు

12,820 ఎకరాలు
ధాన్యం పండే భూములు

3.80 కోట్ల కిలోలు
ధాన్యం పండే భూముల నుంచి ఏటా ఉత్పత్తయ్యే బియ్యం

11,675 ఎకరాలు
పత్తి సాగు జరిగే భూములు

60 టన్నులు
సగటున రోజువారీ కూరగాయల దిగుబడి

15,505 ఎకరాలు
పూలు, పండ్లు, కూరగాయలు పండే భూములు

10 లారీలు
రోజూ రవాణా అయ్యే అరటి దిగుబడి

వివిధ దేశాల వార్షిక తలసరి ఆహార వృథా

295 కిలోలు
అమెరికా

240 కిలోలు
ఆసియాలో పారిశ్రామిక దేశాలు

125 కిలోలు
దక్షిణ, ఆగ్నేయాసియా దేశాలు

280 కిలోలు
యూరోపియన్ దేశాలు

తిండికి గండి

రాజధాని నిర్మాణం కోసం సేకరించిన **40** వేల ఎకరాల సాగుభూముల్లో కేవలం వరి మాత్రమే పండించేటట్లయితే, ఏటా **17.40** కోట్ల కిలోల ధాన్యం దిగుబడి వచ్చేది. ఆ ధాన్యం నుంచి **11.83** కోట్ల కిలోల బియ్యం ఉత్పత్తయ్యేది. ఆ బియ్యం కనీసం **59.15** కోట్ల మందికి... అంటే దేశ జనాభాలో దాదాపు సగం మందికి ఏటా ఒక పూట కడుపు నింపుకోవడానికి సరిపోయేది. (ఒక్కో మనిషికి సగటున 200 గ్రాముల బియ్యం అవసరం)

ఎంత నష్టం

అంకెల్లో ఆహార సమస్య

740 కోట్లు
ప్రపంచ జనాభా

1.10 కోట్లు
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా ఆకలి కారణంగా బలైపోతున్న చిన్నారులు

79.3 కోట్లు
తరచు పస్తులతో, పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న జనాభా

16.1 కోట్లు
ఏటా పోషకాహార లోపం వల్ల ఎదుగుదల లోపాలకు గురవుతున్న చిన్నారులు

(అంటే... నిరుపేద ఆఫ్రికన్ దేశాలు ఏటా వినియోగించే ఆహారంతో సమానమైన ఆహార పదార్థాలను సంపన్న దేశాలు అత్యంత నిర్లక్ష్యంగా వృథా చేస్తున్నాయన్న మాటే!)

130 కోట్ల టన్నులు
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా వృథా అవుతున్న ఆహారం

22.2 కోట్ల టన్నులు
సంపన్న దేశాలు ఏటా వృథా చేస్తున్న ఆహారం

23.0 కోట్ల టన్నులు
సహారా ఎడారి దిగువన ఆఫ్రికా దేశాల వార్షిక ఆహార వినియోగం

ఆకలి భారతం

భారత్‌లో ఏటా వృథా అవుతున్న ఆహారం
2.10 కోట్ల టన్నులు
(ఇది బ్రిటన్ వార్షిక ఆహార వినియోగానికి దాదాపు సమానం)

70 లక్షలు
ఆకలితో, పోషకాహార లోపంతో ఏటా మరణిస్తున్న చిన్నారులు

భారత్‌లో ఆకలితో అలమటిస్తున్న జనాభా
20 కోట్లు
(దేశ జనాభాలో దాదాపు ప్రతి ఆరుగురిలో ఒకరు ఆకలి బాధితులే)

నదీతీరం ప్రకృతి వరం...

నదీ పరివాహక ప్రాంతం ప్రకృతి వరం. ఎక్కడో కొండల్లోనో కోనల్లోనో పుట్టిన నదుల ప్రవాహ మార్గానికి చేరువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లోని భూములు అత్యంత సారవంతంగా తయారవుతాయి. పచ్చదనానికి నెలవుగా మారుతాయి. నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లోని భూములు ఇలా సారాన్ని సంతరించుకోవడానికి లక్షలాది సంవత్సరాలు పడుతుంది. అపురూపంగా కాపాడుకోవలసిన ఇలాంటి భూములను కాంక్రీటు కీకారణ్యంగా మార్చేస్తూ పోతే మానవాళి మనుగడకే చేటు వాటిల్లగలదు. నదీతీర ప్రాంతాలను కాపాడాల్సిన ప్రభుత్వాలే పరివాహక ప్రాంతాల్లోని పచ్చనిపొలాలకు చిచ్చుపెడుతుంటే భవిష్యత్ తరాల మనుగడకు భరోసా ఎక్కడ?

పెరుగుతున్న ఆహార అవసరాలు

ప్రపంచ జనాభా పెరుగుదల వేగాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే 2050 నాటికి మరో 70 శాతం ఆహార ఉత్పత్తులు అదనంగా అవసరమవుతాయని ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ఏఓ) అంచనా వేస్తోంది. భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆహార ఉత్పత్తుల పరిమాణాన్ని పెంచే దిశగా చాలా దేశాలు ఇప్పటికే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాయి. సాగునేలలను అపురూపంగా సంరక్షించుకోవడం, అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాలను తయారు చేసుకోవడం, సాగునీటి వనరుల సంరక్షణ వంటి చర్యలకు నడుం బిగించాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మాత్రం ఇందుకు భిన్నంగా రాజధాని పేరిట సాగుభూమిలో కాంక్రీటు కీకారణ్య నిర్మాణాన్ని తలపెడుతోంది. సారవంతమైన సాగునేలను కాంక్రీటుమయం చేసి పారేస్తే పర్యావరణానికి భారీ స్థాయిలోనే చేటు వాటిల్లుతుంది. వర్షపు నీరు భూమిలోకి ఇంకే అవకాశాలు మూసుకుపోవడంతో భూగర్భ జలాలు అడుగంటిపోతాయి. పచ్చదనం కనుమరుగవడంతో కర్బన ఉద్గారాలు (కార్బన్ ఎమిషన్స్) పెరుగుతాయి. భూతాపం (గ్లోబల్ వార్మింగ్) మరింతగా పెరుగుతుంది.

‘ఉన్నవాడికి తింటే అరగదు... లేనివాడికి తిండే దొరకదు’ అన్నాడో సినీకవి. ధనిక దేశాల్లో ఎక్కువ మంది స్థూలకాయంతో బాధపడుతున్న సంగతి జగద్విదితమే. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో, వెనుకబడిన దేశాల్లో పరిస్థితి దీనికి పూర్తిగా భిన్నం. పేదరికం తాండవిస్తున్న దేశాల్లో చాలామంది ఇప్పటికీ ఆకలితో అలమటిస్తూనే ఉన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 79.3 కోట్ల మంది ఆకలి, పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారని ఐక్యరాజ్య సమితికి చెందిన ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ఏఓ) తాజా అంచనా.

పేదరికమే అసలు సమస్య

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో, వెనుకబడిన దేశాలలో ఇంకా చాలామంది ఆకలితో అలమటిస్తూనే ఉన్నారు. ఈ దుస్థితికి పేదరికమే అసలు కారణం. తగినంత ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేయడానికి తగిన ఆదాయం లేకపోవడం లేదా సొంతంగా ఆహారం పండించుకోవడానికి తగినంత భూమి అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తరచుగా పస్తులతో అలమటిస్తున్నారు. వనరుల పంపిణీలో అసమానతలు, విపరీతమైన ఆదాయ వ్యత్యాసాల వంటి కారణాల వల్ల అభివృద్ధి చెందుతున్న, వెనుకబడిన దేశాల్లో 89.6 కోట్ల మంది నిరుపేదరికంలో మగ్గిపోతున్నారు. వీరంతా చాలీచాలని రీతిలో రోజుకు రెండు డాలర్ల (రూ.133) కంటే తక్కువ ఆదాయంతోనే నెట్టుకొస్తున్నారు. లోపభూయిష్ఠమైన ఆర్థిక వ్యవస్థల కారణంగానే చాలా దేశాల్లో పేదరికం తాండవిస్తోందని ప్రపంచబ్యాంకు 2013లో పేదరికంపై విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. కొన్ని దేశాల్లో యుద్ధాలు, అంతర్గత ఘర్షణలు, ఉగ్రవాదం వంటి కారణాలు కూడా పేదరికానికి దారితీస్తున్నాయని పేర్కొంది. ఘర్షణలతో అట్టుడుకుతున్న దేశాల్లో 17.2 కోట్ల మంది కడుపేదరికంతో మగ్గిపోతూ ఆకలితో అల్లాడుతున్నట్లు తెలిపింది.

మనకు ఎంత ఆహారం కావాలంటే..?

సగటు మనిషికి రోజుకు 2100 కేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం సరిపోతుంది. ఈ శక్తినిచ్చే ఆహారంలో మనకు కావలసిన సమస్త పోషకాలూ శరీరానికి అందాలంటే ఆస్ట్రేలియా-న్యూజిలాండ్ ఫుడ్ స్టాండర్డ్స్ కోడ్ (ఎఫ్ఎస్‌సీ) అంచనాల ప్రకారం మనం తినే ఆహారంలో పోషకాలు ఇలా ఉండాలి.

కార్బోహైడ్రేట్లు	310 గ్రాములు
ప్రొటీన్లు	50 గ్రాములు
కొవ్వులు	70 గ్రాములు
చక్కెర	90 గ్రాములు
పీచు పదార్థాలు	30 గ్రాములు
ఉప్పు	2.3 గ్రాములు

ఆహార వృథా... ప్రపంచవ్యాప్త సమస్య

ఒకవైపు చాలా దేశాల్లో కోట్ల మంది ప్రజలు నిత్యం ఆకలితో అలమటిస్తూ ఉంటే, మరోవైపు కొందరు విలాసాల్లో మునిగి తేలుతూ, అత్యంత నిర్లక్ష్యపూరితంగా వ్యవహరిస్తూ యథేచ్ఛగా ఆహారాన్ని వృథా చేస్తున్నారు. ఆహార వృథా ఏ కొన్ని దేశాలకో పరిమితమైన సమస్య కాదు. ఇది ప్రపంచవ్యాప్త సమస్య. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉత్పత్తవుతున్న సమస్త ఆహార పదార్థాల్లో దాదాపు మూడో వంతు... అంటే ఏటా 130 కోట్ల టన్నుల ఆహార పదార్థాలు ఊరకే వృథా అవుతున్నాయని, వాటి విలువ దాదాపు లక్ష కోట్ల డాలర్లకు (రూ.66 లక్షల కోట్లు) పైమాటేనని వరల్డ్ రిసోర్సెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (డబ్ల్యూఆర్ఐ) తన తాజా నివేదికలో వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా సంపన్న దేశాలే అత్యధికంగా ఆహార వృథాకు పాల్పడుతున్నాయి. సహారా ఎడారి దిగువన ఉన్న ఆఫ్రికన్ దేశాల వార్షిక ఆహార వినియోగం 23.0 కోట్ల టన్నులు అయితే, సంపన్న పారిశ్రామిక దేశాల్లో ఏటా జరుగుతున్న ఆహార వృథా దాదాపు 22.2 కోట్ల టన్నులు. యూరోపియన్ దేశాల్లో ఏటా జరుగుతున్న తలసరి ఆహార వృథా 280 కిలోలు కాగా, అమెరికాలో ఏటా జరుగుతున్న తలసరి ఆహార వృథా 295 కిలోలు. ఆసియాలోని పారిశ్రామిక దేశాల్లో ఏటా 240 కిలోలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న దక్షిణ, ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఏటా 125 కిలోల మేరకు తలసరి ఆహార వృథా జరుగుతోంది. నిష్కారణంగా ఆహారాన్ని వృథా చేయడంలో సంపన్న దేశాలు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాయో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ లెక్కలు చాలు. ఇవి స్వీడిష్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ ఫుడ్ అండ్ బయోటెక్నాలజీ సేకరించిన లెక్కలు. పదార్థాల వారీగా చూసుకుంటే చిరు ధాన్యాల్లో 30 శాతం, పాల ఉత్పత్తుల్లో 20 శాతం, మత్స్య ఉత్పత్తుల్లో 35 శాతం, పండ్లు, కాయగూరల్లో 45 శాతం, పప్పు ధాన్యాలు, నూనె గింజల్లో 20 శాతం, మాంసాహార ఉత్పత్తుల్లో 20 శాతం వృథా అవుతున్నట్లు ఈ లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఆహార వృథాను కనీసం 25 శాతం మేరకు అరికట్టగలిగినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పోషకాహార లోపంతో నీరసిస్తున్న వారి ఆకలి తీర్చడం సాధ్యమవుతుందని సాక్షాత్తు ఐక్యరాజ్య సమితి చెబుతోంది. యథేచ్ఛగా సాగుతున్న ఆహార వృథా వల్ల పర్యావరణానికి కూడా తీవ్రమైన నష్టం కలుగుతోంది. వృథా అవుతున్న ప్రతి టన్ను ఆహార పదార్థాల వల్ల భూతాపానికి కారణమయ్యే వాయువులు 3.8 టన్నుల మేర విడుదలవుతున్నాయని ఎఫ్ఏఓ చెబుతోంది.

భారత్‌లోనూ భారీ వృథా

ఆకలి కేకలు వినిపించే ప్రాంతాలు భారత్‌లోనూ చాలానే ఉన్నాయి. మరోవైపు, భారత్‌లో జరుగుతున్న ఆహార వృథా తక్కువేమీ కాదు. భారత్‌లో ఏటా 2.10 కోట్ల టన్నుల ఆహార పదార్థాలు వృథా అవుతున్నాయి. ఇంకోలా చెప్పాలంటే, బ్రిటన్ ప్రజలు ఏటా వినియోగించే ఆహారంతో దాదాపు సమానమైన పరిమాణంలో భారత్‌లో ఆహార వృథా జరుగుతోంది. విలాసవంతమైన పెళ్లి విందులు, పండుగలు పర్వాలు, సామూహిక వేడుకలతో పాటు హోటళ్లు, క్యాంటీన్లు వంటి వాటిలో నిత్యం విలువైన ఆహార పదార్థాల వృథా జరుగుతూనే ఉంది. మన దేశంలో ఆహార పదార్థాల వృథా ఈ స్థాయిలో ఉంటే, మరోవైపు దాదాపు 20 కోట్ల మంది ప్రజలు తరచు పస్తులతో అలమటిస్తున్నారు. ఏటా దాదాపు 70 లక్షల మంది చిన్నారులు ఆకలితో, పోషకాహార లోపంతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.

ఆహార వృథాకు చెక్‌పెట్టే చట్టం!

ఆహార వృథాకు చెక్‌పెట్టే ఉద్దేశంతో గెస్ట్ కంట్రోల్ ఆర్డర్ యాక్ట్ 1960లలో అమలయ్యేది. వివాహాది వేడుకల్లో విందు విలాసాలకు చెక్ పెట్టే ఇలాంటి చట్టాన్ని తిరిగి అమలులోకి తెచ్చే యత్నాలు మన దేశంలో పదిహేనేళ్లుగా జరుగుతున్నాయి. ఒకవేళ ఇలాంటి చట్టమే అమలులోకి వస్తే, విందు భోజనాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో అతిథులను ఆహ్వానించకుండా నియంత్రించడంతో పాటు భారీ సంఖ్యలో రకరకాల వంటకాలు వడ్డించేందుకు అవకాశం ఉండదు. విందుల్లో పరిమితమైన వంటకాలకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుంది.

ఆహార వృథాను అరికడదాం

• పిల్లలకు సలహాలు...

• పెద్దలకు విజ్ఞప్తి...

భూమి అమితంగా వేడెక్కుతోంది. మంచు పర్వతాలు కరుగుతున్నాయి. సముద్రాల నీటి మట్టం పెరుగుతోంది. కరువు, పెనుతుపానులు, వరదలు సాధారణమే అన్నంత తరచుగా వస్తున్నాయి. ఈ ఉపద్రవాల వల్ల రెండు ముఖ్య పర్యవసానాలు తలెత్తుతున్నాయి:

1. ఇవన్నీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేద ప్రజల జీవితాన్ని మరింత దుర్భరం చేస్తున్నాయి. వీరిలో చాలామంది బక్కరైతులే. ఆహారోత్పత్తికి వీరు మరింతగా తిప్పలు పడాల్సి వస్తోంది. 2. మరో 14 ఏళ్ల నాటికి ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ సరిపోయేలా ఆహారం అందించాలన్న లక్ష్యం దెబ్బతింటున్నది.

ఆహార వృథాను మనం అరికట్టగలం

ఎలాగంటే.. ఆహారం వృథాను తగ్గించేందుకు ప్రయత్నించాలి. అడవులను, నీరు, మట్టి వంటి ప్రకృతి వనరులను పరిరక్షించుకోవాలి. తక్కువ ఇంధనం లేదా తక్కువ కాలుష్యం వదిలే ఇంధనాలు వాడాలి. ఇటువంటి ఇతర పనులు చేయాలి. ఇంతకీ మీరేం చేయగలరు? రోజువారీ అలవాట్లు కొన్నిటిని మార్చుకోవడం, కొన్ని చిన్న నిర్ణయాలు తీసుకుంటే చాలు - వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునేందుకు మీరు చేయగలిగింది మీరు చేసినట్టే.

ప్రకృతి వనరులను పరిరక్షించుకుందాం..

భూమి, నీరు, పశువులు, మొక్కలు.. ఇవన్నీ ధరిత్రి మనకందిస్తున్న వనరులే. నీరు, నేల లేకుండా మనం పంటలు పండించలేం. మట్టిని సారవంతంగా మార్చే ఖనిజాలు కొరవడి, నీరు కలుషితమైపోతే పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని పండించుకోవడం కష్టమౌతుంది. మనందరికీ తగినంత పోషకాహారాన్ని పండించుకోవాలంటే ప్రకృతి వనరులను కంటికిరెప్పలా కాపాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.. అదెలాగంటే..

నీటిని వృథా చేయకూడదు..

సుదీర్ఘ స్నానానికి బదులు.. కొద్దిసేపట్లో స్నానం ముగించాలి. 5-10 నిమిషాల షవర్ స్నానంతో పోల్చితే బాత్ టబ్ స్నానం వల్ల నీరు ఎక్కువగా వృథా అవుతుంది. పళ్లు తోముకున్నంత సేపూ కుళాయి తిప్పి ఉంచితే కనీసం 6 లీటర్ల నీరు ఖర్చవుతుంది. తోముకున్న తర్వాత నీటిని ఉపయోగిస్తే లీటరుతో సరిపోతుంది. మీ ఇంట్లో ఏదైనా కుళాయి నుంచి నీరు చుక్కలుగా లీకవుతూ ఉంటే వెంటనే ఇంట్లో పెద్ద వారికి చెప్పండి. లీకయ్యే ట్యాప్ ద్వారా ఏడాదికి 11 వేల లీటర్ల నీరు వృథాగా పోతుంది తెలుసా? వర్షపు నీటిని పట్టి ఉంచుకొని లేదా వంట పాత్రలు, చేతులు కడుక్కున్న నీటిని మీ పెరట్లో మొక్కలకు పోస్తే నీటి ఖర్చు తగ్గుతుంది కదా...

శాకాహారం మిన్న..

ప్రతి భోజనంలోనూ మాంసాహారం భుజించడం కన్నా. మాంసాహారం తగ్గించి.. పప్పులు వంటి శాకాహారం తీసుకుంటే మంచిది. ఇది అంతర్జాతీయ పప్పుధాన్యాల సంవత్సరం. పప్పులతో కొత్త వంటకాలు ఏమేమి చేయొచ్చో ప్రయత్నిస్తే మంచిది. మాంసం కోసం పెంచే పశువుల పోషణ నిమిత్తం విస్తారమైన అడవులు నరికి పచ్చి మేత వేసి పెంచుతున్నారు. కాబట్టి, మాంసాహారం తగ్గిస్తే మంచిది.

చేపలు తరిగిపోకుండా చూడాలి..

సముద్ర జలాల్లో పెరిగే టూనా, కాడ్ వంటి జాతి చేపల మీద మక్కువతో వాటి సంతతి అంతరించిపోయేలా సముద్రాన్ని జల్లెడ పట్టే బదులు.. మన దగ్గర్లో దొరికే ఇతరత్రా జాతుల చేపలను తినడం మంచిది.

విద్యుత్ ఆదా మేలు..

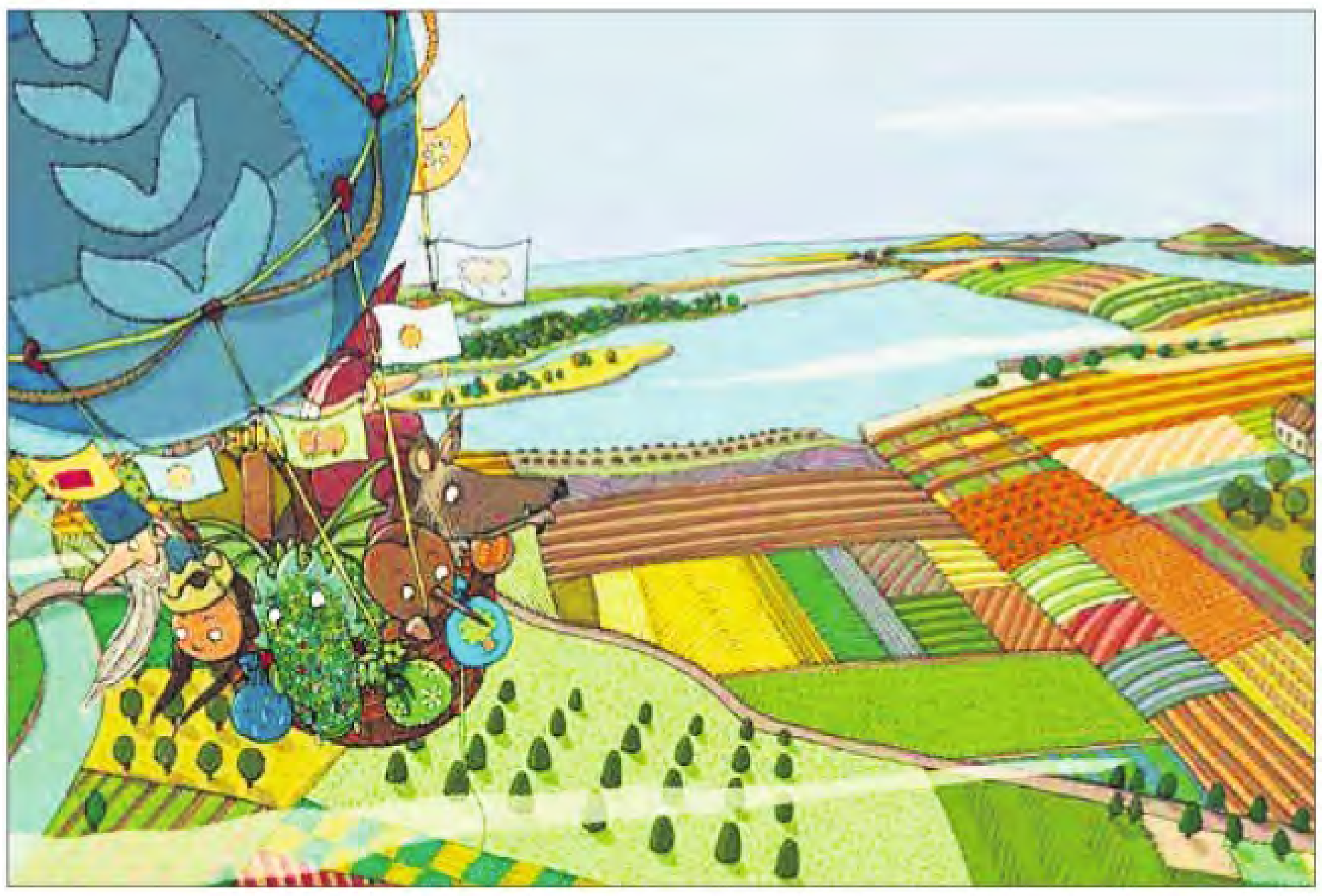
పిల్లలూ.. విద్యుత్‌ను పొదుపుగా వాడే గృహోపకరణాలు కొనాల్సిందిగా మీరు పెద్దలకు సూచించండి. గదిలో నుంచి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు ఆ గదిలో లైట్లు, ఫ్యాన్లను ఆపేయండి. టీవీ, స్టీరియో లేదా కంప్యూటర్లను స్టాండ్‌బైలో ఉంచకుండా పూర్తిగా ఆపేయండి.

ఇంటిపంటలు పండించండి..

సేంద్రియ సేద్యం వల్ల మట్టి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందుకని.. మీ ప్రాంతంలో రైతు మార్కెట్లలో లేదా స్థానిక సూపర్ మార్కెట్లలో సేంద్రియ ఆహారోత్పత్తులను గుర్తించి కొనుగోలు చేయడంలో మీ తల్లిదండ్రులకు తోడ్పడండి. మేడపైన, బాల్కనీల్లో ఉన్నంతలో వీలైనన్ని కుండీలు/మడుల్లో సేంద్రియ ఇంటిపంటలు సాగు చేద్దామని మీ తల్లిదండ్రులను అడగండి..

నేలను, నీటిని రసాయనాలతో పాడుచేయకండి..

ఇంట్లో గచ్చును శుభ్రం చేయడానికి వాడే క్లీనర్లు, పెయింట్ తదితర ఉత్పత్తులు కొనేటప్పుడు.. ఘాటైన రసాయనాలు కానీ, బ్లీచింగ్ కానీ కలవని వాటిని ఎంపిక చేసుకోమని మీ తల్లిదండ్రులను కోరండి. పర్యావరణానికి హాని చేయని ఉత్పత్తులను వాడటం ద్వారా నీటిని, నేలను పాడు చేయకుండా చూడగలుగుతాం..



పచ్చని పొలాలుంటే కన్నుల పండుగే...

లేకుంటే... కన్నీళ్ల వరదే...

సోలార్ ప్యానల్స్...

సౌరశక్తిని వినియోగిస్తే వాతావరణ మార్పులను తగ్గించవచ్చు. సోలార్ ప్యానల్స్, ఇతర వాతావరణ అనుకూల ఇంధన వ్యవస్థల వినియోగానికి ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహకాలేమైనా ఉన్నాయేమో శోధించమని తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులను అడగండి.

ఆహార ఉద్గారాలను తగ్గించండి...

కార్లు, విమానాలు, విద్యుత్ వాహనాలపై మనం ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు కార్బన్ డయాక్సయిడ్ వంటి కర్బన ఉద్గారాలు (కార్బన్ ఎమిషన్స్) విడుదలై వాతావరణాన్ని అమితంగా

వేడెక్కిస్తూ.. వాతావరణ మార్పులకు కారణమవుతున్నాయి. ఈ ఉద్గారాలను 'కార్బన్ ఫుట్ ప్రింట్'గా లెక్కిస్తున్నాం. అదేవిధంగా.. మన ఆహారాన్ని బట్టి 'ఫుడ్ ప్రింట్' (ఆహార సంబంధమైన కర్బన ఉద్గారాల ముద్ర)ను లెక్కిస్తున్నారు. మనం వాడే కారు పొగ వదులుతూ ఉంటుంది కాబట్టి.. దాని ఉద్గారాల గురించి మనకు ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తుంది. అయితే, మనం తినే ఆహారానికి సంబంధించిన ఉద్గారాలు నేరుగా కంటికి కనిపించవు. మన ప్లేటులోకి వచ్చే ముందు ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కడ పండించారు? ఎంత దూరం నుంచి తరలించి, ఎంతకాలం నిల్వ చేశారు? అందుకు ఎంత ఇంధనం ఖర్చయింది? అన్న దాన్ని బట్టి దాని 'ఫుడ్ ప్రింట్' ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆహార ఉద్గారాలను తగ్గించేందుకు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. అవేమిటంటే...

మీకు అవసరమైనంత మాత్రమే కొనండి..

పిల్లలూ.. వీక్లీ షాపింగ్ లిస్ట్‌ను తయారు చేయడం ద్వారా మీ తల్లిదండ్రులకు తోడ్పడండి. ఎంత సరిపోతుందనుకుంటారో అంతే కొనండి. దానితో సరిపెట్టండి! అలా చేస్తే ఆహారమే కాదు, డబ్బు కూడా వృథా కాకుండా ఉంటుంది.

లేబుల్స్ చూసి మోసపోకండి..

'బెస్ట్ బిఫోర్'.. 'యూజ్ బై' అని ఆహారోత్పత్తుల ప్యాకింగ్‌పై రాసి ఉంటుంది. వీటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గమనించండి. 'బెస్ట్ బిఫోర్' డేట్ దాటిన తర్వాత కూడా ఆ ఆహారం కొన్నిసార్లు పనికొస్తుంది. అయితే, 'యూజ్ బై' డేట్ దాటితే మాత్రం తినడం మంచిది కాదు.

ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించండి..

ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లలో ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా కొనడం, కొనడానికి వెళ్లేటప్పుడు సొంత బ్యాగ్‌లను తీసుకెళ్లడం, తిరిగి వాడదగిన వాటర్ బాటిల్స్ ఉపయోగించడం, వాడి పారేసే ప్లాస్టిక్ కప్పుల వాడకం తగ్గించడం ద్వారా ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించడంలో మీ తల్లిదండ్రులకు తోడ్పడండి.

పునర్వినియోగం

వాడిన పేపర్, ప్లాస్టిక్, గ్లాస్, అల్యూమినియంను పారేయకుండా.. పునర్వినియోగించే ప్రయత్నం చేయండి. తద్వారా చెత్త కుప్పలు పెరిగిపోకుండా ఉంటాయి.

ఆహార నిల్వలో జాగ్రత్త..

ఆహారోత్పత్తుల నిల్వలో తెలివిగా వ్యవహరించాలి. కప్‌బోర్డులు, ఫ్రిజ్‌లలో ఆహారోత్పత్తుల బాక్స్‌లను నిల్వ చేసేటప్పుడు కొత్త వాటిని వెనుక వైపు, పాత వాటిని ముందు వైపు ఉంచాలి. టిన్నులు, ప్యాకెట్లలో ఆహారాన్ని కొంత ఉపయోగించి, మిగతా దాన్ని ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచేటప్పుడు ఎయిర్‌టైట్ కంటెయినర్లు వాడటం ద్వారా ఆహారం తాజాగా ఉండేలా చూడవచ్చు.

మిగిలిన ఆహారాన్ని ఇష్టపడండి..

పిల్లలూ.. మీ ఇంట్లో వండిన ఆహారం మిగిలిపోతే.. పారేయకండి! మిగిలిన ఆహారాన్ని ఫ్రీజర్‌లో ఉంచి, తర్వాత ఒక రోజు తీసి తింటే బాగుంటుందని మీ తల్లిదండ్రులకు సూచించండి. మీరు రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లినప్పుడు తినగలిగిన దానికన్నా తక్కువగా కొనుగోలు చేయండి. ఫుల్ తినలేమనుకుంటే ఆఫ్ ఇవ్వమని అడగండి. తీసుకున్న ఆహారం మిగిలిపోతే.. ప్యాక్ చేయించి ఇంటికి తీసుకెళ్లండి. ఇలా చేస్తే.. ఆహారాన్ని మాత్రమే కాదు డబ్బునూ ఆదా చేసినట్టే కదూ..!

కంపోస్టు చేయండి..

ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా ఒక్కోసారి ఆహారం ఎంతో కొంత మిగిలిపోతుంది. అంతమాత్రాన చెత్తకుప్పలో వేయడం ఒక్కటే మార్గం అనుకోకూడదు. పండ్లు, కూరగాయల తొక్కలు, గుడ్ల పెంకులు చెత్తబుట్టలో వేయడం కన్నా.. కంపోస్టు బిన్‌లో వేసి సేంద్రియ ఎరువును తయారు చేసి పెరటి మొక్కలకు వాడవచ్చు.

మన చేతుల్లోనే పర్యావరణ హితం!

మన రోజువారీ జీవితంలో చేసే చిన్న చిన్న పనుల్లో కొద్దిపాటి మార్పులతో వాతావరణ పరిరక్షణకు మన వంతు సహాయ పడవచ్చు. వీటిలో కొన్ని పద్ధతులను మీరు ఇప్పటికే అనుసరిస్తుంటే సంతోషం.. లేకుంటే మాత్రం కొన్నిటినైనా పాటించేందుకు ప్రయత్నించి పర్యావరణ పరిరక్షణలో మీ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించండి.

చెత్తబుట్ట దగ్గరకు వెళ్లే ముందు ఒక్కసారి..

చెత్తబుట్ట ఉంది కదా అని దాన్ని నింపటానికి ప్రయత్నించకండి. బ్యాటరీలు, ఫోన్లు, రంగులు, మందులు, రసాయనాలు, టైర్లు వంటివి నీటి వనరులలో కలవటం వల్ల పర్యావరణానికి తీరని నష్టం వాటిల్లుతోంది. ప్రతి వస్తువును పనికిరానిదిగా భావించి చెత్తబుట్టలో వేసే పద్ధతికి స్వస్తి చెప్పి.. వస్తువుల వాడకాన్ని తగ్గించటం, అవకాశం ఉంటే పాత వాటినే మళ్లీ ఉపయోగించటంపై దృష్టి సారించాలి.

నడక ముద్దు..

దగ్గరలో ఉన్న ప్రదేశాలకు సైకిల్‌పై వెళ్లటం, వీలయితే తరుచూ ప్రజా రవాణా (బస్సులు/లోకల్ ట్రైన్ల)ను వాడటం ద్వారా పర్యావరణ హితానికి మనవంతు కృషి చేయవచ్చు.

స్థానికంగా పండించిన వాటిని కొనండి..

స్థానిక వ్యాపారాన్ని ప్రోత్సహించండి. దగ్గరలోని షాపుల్లో వస్తువులను కొనుగోలు చేయండి. స్థానికంగా పండించిన పంట ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. దీనివల్ల వాహనాలు ప్రయాణం చేసే దూరం తగ్గి ఉద్గారాల విడుదల తగ్గుతుంది.

పట్టణాలకు పచ్చదనం అద్దండి..

పచ్చదనాన్ని జీవితంలోకి ఆహ్వానించండి. మీ పాఠశాలల్లో, పెరటి తోటలను పెంచండి. ఇంటిలోనే ఇంటి పంటలను సాగుచేయండి. ఇంటిపైన, బాల్కనీలో కూరగాయ మొక్కలను పెంచండి. ఒకవేళ మీ ఇంట్లో చోటు సరిపోదని భావిస్తే ఇరుగుపొరుగును కూడగట్టి ఖాళీ స్థలంలో సామూహిక సాగును చేపట్టండి.

అడవులకు మీ అరచేతులే రక్ష

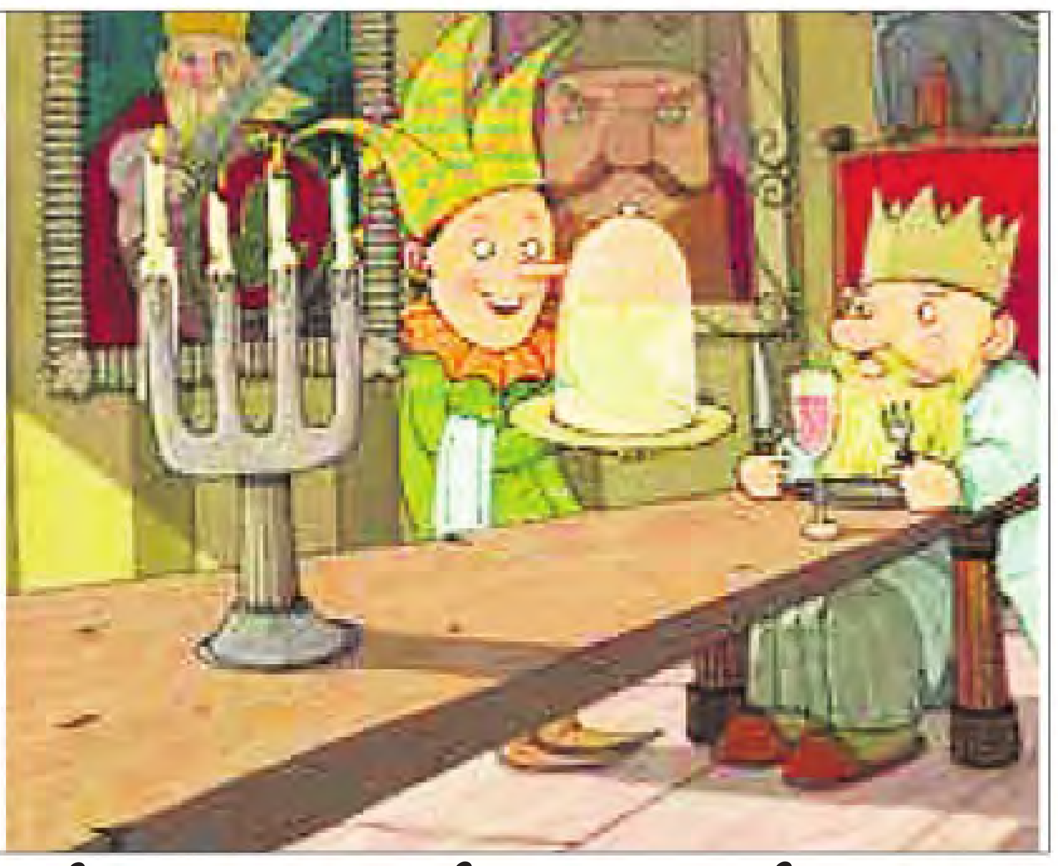
రోజువారి వ్యవహారాల్లో సాధ్యమైనంత తక్కువ పేపర్‌ను వాడండి. తప్పనిసరి అనిపిస్తేనే ప్రింట్ తీయండి. ప్రింట్‌లో పేపర్ రెండువైపులా వాడండి. చిత్రలేఖనం, చిత్తుప్రతికి పాఠశాల నుంచి సేకరించిన పేపర్‌ను వాడండి. పేపర్ టవల్స్, మూత్రశాలలో వాడే పేపర్ ఉత్పత్తుల్లో పునర్వినియోగానికి వీలయిన వాటినే వాడండి. మన్నిక గల కలప లేదా పొరల చెక్క (ప్లైవుడ్)తో చేసిన గృహోపకరణాలను మాత్రమే కొనాలని మీ కుటుంబ సభ్యులకు సలహాలివ్వండి.

తాజా పరిణామాలపై ఓ కన్నేయండి..

ప్రపంచ ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ఎవో) వారి వాతావరణ మార్పులకు సంబంధించిన వెబ్‌సైట్‌ను లేదా సామాజిక మాధ్యమాలను

మనల్ని మనమే కాపాడుకోవాలి

మాంసాహారం వద్దు... శాకాహారమే మేలు...



భోజనం వృథా అయితే... డబ్బూ వృథానే

ఆహార వృథాకు స్వచ్ఛంద సంస్థల చెక్

ఆహార వృథాను అరికట్టడానికి భారత్ సహా వివిధ దేశాల్లోని స్వచ్ఛంద సంస్థలు కృషి చేస్తున్నాయి. వేడుకల సందర్భంగా జరిగే విందు భోజనాల్లో, రెస్టారెంట్లలో మిగిలిపోయిన తాజా ఆహారాన్ని సేకరించి నిరుపేదలకు ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్నాయి. మన దేశంలో పెళ్లి వేడుకల్లో, ఇతరత్రా విందు వినోదాల్లో, రెస్టారెంట్లలో నిత్యం 20 శాతానికి పైగా ఆహార పదార్థాలు వృథా అవుతున్నట్లు కేంద్ర ఆహార మంత్రిత్వ శాఖ అధ్యయనంలో తేలింది. మన దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు వేడుకల నిర్వాహకుల నుంచి, రెస్టారెంట్ల నుంచి తినదగిన స్థితిలో ఉండి మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని సేకరించి నిరుపేదలకు పంపిణీ చేస్తున్నాయి. ఇలా సేకరించిన ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేందుకు కోల్డ్ స్టోరేజీ సౌకర్యాన్ని కూడా కల్పిస్తున్నాయి. ఆహార వృథాను అరికట్టడానికి మన దేశంలో కచ్చితమైన చట్టాలేవీ లేవు గాని స్విట్జర్లాండ్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ వంటి పలు పాశ్చాత్య దేశాలు ఈ విషయంలో కాస్త కఠినమైన చట్టాలనే అమలు చేస్తున్నాయి. రెస్టారెంట్లలో ఆర్డర్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినకుండా వృథా చేస్తే భారీ జరిమానాలనే వడ్డిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్‌కు చెందిన గ్లోటైడ్ సొసైటీతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా పలు స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆహార వృథాను అరికట్టేందుకు కృషి చేస్తున్నాయి.

(@Faoclimate) అనుసరించండి. స్థానిక వార్తావ్యవస్థను గమనికలో ఉంచుకోండి.

సందేశాన్ని పంచండి.. స్ఫూర్తిని పెంచండి

సామాజిక మాధ్యమాల్లో వాతావరణ మార్పులు వంటి పర్యావరణానికి సంబంధించిన సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన వార్తలను చూస్తే లైక్ చేయండి. వాటిని స్నేహితులతో పంచుకోండి. భూమిని రక్షించుకునే లక్ష్యంతో జరిగే స్థానిక, జాతీయ అధికారిక కార్యక్రమాల్లో మీరేం చేయగలరో ఆలోచించుకొని మీ వంతు కృషిచేయండి.

పర్యావరణ హితమైన ఉత్పత్తులకే ప్రాధాన్యమివ్వండి

మీ చిట్టి చెల్లెలు బుజ్జి పాపాయిల కోసం వస్త్రంతో చేసిన నాపీలు, తువ్వాళ్లను మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలని మీ తల్లిదండ్రులకు ప్రేమతో షరతులు విధించండి. పర్యావరణ హితమైన ఉత్పత్తులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. వాటి అవశేషాలు సులభంగా భూమిలో కలిసిపోతాయి.

పర్యావరణ ప్రియులుగా మసలుకోండి

మీ సెలవు రోజులను ఆనందంగా గడిపేందుకు కుటుంబంతో కలిసి విహార యాత్రకు వెళ్లే సమయంలో వీలయితే విమాన ప్రయాణాన్ని చేయకండి. విమానాలు అధిక మొత్తంలో బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్)ను విడుదల చేస్తాయి. తప్పనిసరయితే కర్బన ఉద్గారాల విడుదలను నియంత్రించే వ్యవస్థలు.. మొక్కల పెంపకం వంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే విమాన కంపెనీలను మాత్రమే మీ ప్రయాణానికి ఎంచుకోండి. పునరుత్పాదక శక్తి వనరుల ప్రాజెక్టుకు సహాయం చేయటం ద్వారా మీ వంతు ఉద్గారాల విడుదల నియంత్రించవచ్చు.

కవర్‌స్టోరీ: **ఫన్‌డే డెస్క్**

ఇన్‌పుట్స్: **మల్లు విశ్వనాథరెడ్డి**, అమరావతి,

పంతంగి రాంబాబు, (ఎఫ్.ఏ.ఓ నివేదిక ఆధారంగా)

కవర్‌ఫొటో: **జె. మురళీమోహన్**, నిజామాబాద్

వాస్తుశాస్త్రం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ

గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

వేధలు - బాధలు

'వేధ' అంటే 'వేధించుసామర్థ్యం కలది. అలాగే 'పోటు' అంటే బాధించుసామర్థ్య కలది. చెడు ఫలితాలనొసగే సామర్థ్యం కలది ఏదైనా సరే, దానినొక **'దోషము'**గా పరిగణింపవచ్చును. అలా **'వేధలు'**, **'పోటులు'** వాస్తు విషయంలో దోషాలుగా పరిగనింపబడతాయి.

వీటి గురించిన కనీసఅవగాహన ఉంటే వీటిని తెలుసుకోవటం చాలా తేలిక. **ఈ విషయాలు తెలియకుంటే... ఒక (మన) ఇంటికి ఈ దోషాలున్నాయనీ, ఆ దోషాల వలన ఇల్లు బాధింపబడుతుందనీ, తద్వారా మనకు చెడుఫలితాలు ప్రాప్తిసున్నాయన్న విషయం కూడా తెలియదు. అనేక సంవత్సరాలు అలాగే ఉండి పోతారు. ధనాన్ని, కాలాన్ని ఆరోగ్యాన్ని నష్టపోతూ ఉంటారు.** విషయంతెలిస్తే జాగ్రాత్తపడటం, తద్వార ఇంటిని, వంటిని, సమయాన్ని, ధనాన్ని కాపాడుకుంటూ విజయాలను సులభంగా సొంతం చేసుకుంటూ జీవనయానం కొనసాగించవచ్చును.

కొన్ని ముఖ్యమైన వేధలు

శ్లో॥ అంతఃపరం ప్రవక్ష్యామి గృహాణాం
వేధ నిర్ణయం।
అంధకం రుధిరం చైనకుబ్జం కాణాం
బధీరకం॥
ధిగ్వక్త్రం చిపిటం చైవ, వ్యంగ్యం,
చ ముజరంతధా।
కుటిలం కుట్టకం చైవ సుప్తంచ
శంఖపాలకం॥
వికటంచ తథా కంకం కైకరం
షోడశస్మృతం

తా॥ అంధకము, రుధిరము, కుబ్జము, కాణము, బధిరము, దిగ్వక్త్రము, చిపిటము, వ్యంగ్యము, ముజరము, కుటిలము, కుట్టము, సుప్తము, శంఖపాలము, వికటము, కంకము, కైకరము అనబడు పదహారు విధముల వేధా దోషాములు ఒక శాఖగా పేర్కొనబడినవి.

ఎల్లప్పడూ రోగ బాధలుంటున్నాయా?

అంధక వేధ: **'లంధకం చిద్రహీనం స్వాత్'** అను ప్రమాణముననుసరించి, ఒక గృహానికున్న ముఖ్యద్వారానికి రెండు వైపుల కూగా గవాక్షముల (కిటికీలు) లేనట్లయితే, ఆ గృహము **'అంధక వేధ'**యను వాస్తుదోషమునుగలిగియున్నదని చెప్పవచ్చును.

'అంధకేరొగముతులంస్వాత్' అంధక వేధా దోషము కల ఇంటిని పొందిన వారు ఎల్లప్పుడు రోగ బాధను కలిగి ఋణబాధను, సంతాన నష్టాన్ని కూడా పొందునవకాశముంటుంది. ఈ దోషమును సరిజేసుకొన్నట్లయితే దోష వివారణ జరిగి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చును.

ఆ ఇంట్లో ఎప్పుడూ భయమేస్తూ ఉంటుందా?

రుధిర వేధ: ఒక గృహము ప్రామాణికమైన కొలతలతో గాక విపరీతమైన హెచ్చు తగ్గు కొలతలతో నిర్మించబడి ఉండటం వలన **'రుధిరంచ విషమాంగకం'** అను శాస్త్రవచనం ప్రకారం **'రుధిర వేధ'** అను వాస్తు దోషమును కలిగి ఉనంనదని చెప్పవచ్చును.

'రుధిరేతి సారజంభయం'... అందుకని ఇష్టానుసారం గదుల నిర్మాణంగావింపకుండా వాస్తు నియమానుసారం గదుల వైశాల్యాన్ని నిర్ధారించు కొని గృహనిర్మాణం గావించాలి. ఇటువంటి వేధా దోషము వలన ఆ గృహ యజమాని గాని, గృహిణికిగాని, ఆ గృహమున నివసించు వారు అందరుగాని, కొందరుగాని, ఒక్కరితదుపరి మరొకరుగాని ఎల్లప్పుడు అతిసార వ్యాధిని, భయమును పొందుతూ ఉంటారు. కట్టబడిన గృహములో పైన పేర్కొనబడిన బాధలున్నట్లయితే వాస్తు నిపుణల పర్యవేక్షణలో సవరించుకొని సత్ఫలితాలు పొందు ప్రయత్నము గావించాలి. వీలులేని చోట ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులను తప్పక ఆచరించాలి.

వచ్చే వారం... కుబ్జ వేధ'

దంతూరివారి 'విజయవాడ- విశాఖ'లో వాస్తు పర్యటన: అక్టోబర్ నెల
విజయవాడ: 16, 17 ఆది, సోమ - విశాఖ: 23, 24 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

గోడెక్కిన పొయ్యి...

వంట చేయడం ఇష్టం లేనివారికి, వంటింట్లో నిల్చొని గంటలు గంటలు స్టౌ ముందు ఉండటం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఇప్పటి వరకు అలాంటి వారిలో చాలామంది స్మార్ట్ ప్యాన్‌లు, స్మార్ట్ కుక్కర్లు వాడుతూ ఉండుంటారు. కానీ ఓసారి పైనున్న ఫొటోను చూడండి. వంట చేయడానికి ఎలాంటి శ్రమా అవసరం లేకుండా చేసే 'ఇండక్షన్ స్టౌ'. ఇందులో ఏముంది? ఇంతకు ముందు కూడా ఇండక్షన్ స్టౌలు ఉన్నాయి కదా అంటారా? అయితే పొయ్యిలో కాలేసినట్టే. ఎందుకంటే, ఈ స్టౌకు మరో ప్రత్యేకత ఉంది. అదేమిటంటే ఇది గోడకు అమర్చే స్టౌ. ఇదొక్కటే కాకుండా, ఈ స్టౌలో వంటకాన్ని బట్టి టెంపరేచర్, టైం సెట్ చేసే ఆప్షన్లు కూడా ఉన్నాయి. దాంతో మీరు వంటయ్యే వరకు వంట గదిలో ఉండాల్సిన పని లేదు. సెట్ చేసుకున్న టైం తర్వాత వెళ్లి చూస్తే వంట రెడీగా ఉంటుంది. అలాగే, పదేపదే గ్యాస్ స్టౌల్లాగా వీటిని క్లీన్ చేయాల్సిన పని లేదు. ఈ స్టౌ ఆన్, ఆఫ్ చేయడానికి స్విచ్‌లు, బటన్లు అవసరం లేకుండా ఒక టచ్ చాలు. వంట పూర్తయ్యాక స్టౌను పైన అమర్చిన మరో రింగ్ సాయంతో ఫోల్డ్ చేయొచ్చు. అలాగే, ఆ రింగ్ ద్వారానే పొగ, ఆవిరి లాంటివి పైకి వెళ్లిపోతాయి. దానివల్ల గోడలు ఏమాత్రం పాడవవు. కిచెన్ చిన్నగా ఉందని బాధ పడేవారికి ఈ స్టౌ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎక్కడున్నా ఆఫ్ చేయవచ్చు..!

అందరి ఇళ్లల్లో ఎలక్ట్రిసిటీతో నడిచే వస్తువులు ఏమేమి ఉంటాయి చెప్పండి? ఫ్యాన్, ఫ్రిజ్, కూలర్, టీవీ, లైట్స్, గీజర్, వాటర్ హీటర్, రైస్ కుక్కర్ మొదలైనవెన్నో. ముఖ్యంగా మొబైల్ ఫోన్ల గురించి చెప్పుకోవాలి. అవును మరి, ఇప్పుడు ఎవరింట్లో చూసినా... ఏ స్విచ్ బోర్డ్ దగ్గరికెళ్లినా సెల్‌ఫోన్ చార్జర్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. కాదంటారా? మరి ఇలాంటి వస్తువులను మనం సరిగానే ఉపయోగించుకుంటున్నామా అన్నది ప్రధానం. అంటే, వీటి వినియోగ సమయాల్లో విద్యుత్‌ను ఆదా చేస్తున్నామా లేక వృథా చేస్తున్నామా అన్న విషయాన్ని అందరూ ఓసారి గమనించాలి. ఎందుకంటే, చాలాసార్లు మనం టీవీ, లైట్స్, ఫ్యాన్, గీజర్, కుక్కర్ లాంటి వాటిని ఆఫ్ చేయకుండానే వేరే పనుల్లో నిమగ్నమైపోతుంటాం. దాంతో కరెంట్ బిల్లు తడిసి మోపెడవుతుంది. ఇకపై అలాంటి బాధలు లేకుండా చేసేందుకు వచ్చిందే ఈ 'స్మార్ట్ ప్లగ్'. దీన్ని మన గోడకున్న నార్మన్ స్విచ్‌బోర్డ్‌కు ప్లగ్‌లాగా పెట్టాలి. అప్పుడు మీకో లైట్ కూడా వస్తుంది. వీటికి వైఫై, టూజీ, త్రీజీ సౌలభ్యం ఉంటుంది. దాంతో స్మార్ట్‌ఫోన్ నుంచే ఎప్పుడైనా, ఎక్కడి నుంచైనా మీ స్విచ్‌లను ఆఫ్ చేసుకోవచ్చు. ఇవి వివిధ రంగుల్లో మార్కెట్‌లో దొరుకుతున్నాయి.

జ్యూసే కాదు.. కప్పులూ తయార్...!

చాలామందికి రోజూ ఫ్రూట్ లేదా వెజిటెబుల్ జ్యూస్ తాగడం బాగా అలవాటు. అది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని డాక్టర్లు తరచూ చెబుతుంటారు కూడా. మరి జ్యూస్‌ను తయారు చేసేటప్పుడు, మనం ద్రవాన్ని మాత్రం సేవించి, వాటి తొక్కను, పండ్ల పిప్పిని పారేస్తుంటాం. దానివల్ల ఎంతో చెత్త మన డస్ట్‌బిన్లలో పేరుకుపోతుంది. మరెలా. రీసైక్లింగ్ చేయొచ్చా? ఇటీవలి కాలంలో ఎన్నో రకాల రీసైక్లింగ్‌లను చూస్తున్నాం. కానీ పండ్ల, కూరగాయల తొక్కతో చూశారా? లేదంటారా? అయితే, మీరు కచ్చితంగా ఈ 'సస్టెయినబుల్ జ్యూసర్' గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే. ఈ

జ్యూసర్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే... ఇటు పండ్ల నుంచి రసాన్ని లాగేస్తూనే, మరోపక్క వాటి తొక్క, పండ్ల పిప్పితో బుల్లిబుల్లి గ్లాసులను తయారు చేస్తుంది. చివరికి ఆ ఫ్రూట్ జ్యూస్‌ను ఆ కప్పుల్లోనే పోసి, మనకు అందిస్తుంది. అదెలా సాధ్యమంటే... ఈ జ్యూసర్‌లో ముందుగానే రెజిన్ అనే రసాయనం నింపి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే జ్యూస్ రెడీ అవుతుందో, అప్పుడు పండ్ల తొక్క, పిప్పికి రెజిన్ తోడై త్రీడీ ప్రింటింగ్ సాయంతో కప్పులు తయారవుతాయి. ఆ తర్వాత పండ్ల రసం కప్పుల్లోకి చేరుతుంది. అలా చేయడం వల్ల, జ్యూసర్‌లో ఎలాంటి చెత్తా ఉండదు. అంటే, దానంతట అదే శుభ్రం చేసుకుంటుందన్న మాట. ఇవి నూటికి నూరు శాతం ఎకో కప్పులే. అలాగే, కప్పులు ఏ ఆకారాల్లో కావాలో ముందుగా జ్యూసర్‌లో డిజైన్ సెట్ చేసుకోవచ్చు. భలే చిత్రంగా ఉంది కదూ ఈ జ్యూసర్...!

• స్నాక్ సెంటర్

చికెన్ మిర్చిబజ్జీ

కావల్సినవి: చికెన్(బోన్‌లెస్) – 250 గ్రా., పండు మిర్చి– 10, పసుపు – చిటికెడు, కారం – టీ స్పూన్లు, కొత్తిమీర – టీ స్పూన్, కరివేపాకు – ఒక రెమ్మ, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – వేయించడానికి తగినంత, మైదా – 2 టీ స్పూన్లు, ఉల్లిపాయ తరుగు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారి: ప్రెషర్ కుకర్‌లో కొద్దిగా నూనె వేసి ఉల్లిపాయలు గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. అందులో ఉప్పు, పసుపు, కారం, గరం మసాలా, చికెన్ వేసి కలపాలి. తర్వాత కుకర్ మూత పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చేంత వరకు ఉంచి దించేసి చల్లారనివ్వాలి. పండుమిరప కాయలను వేడి నీళ్లలో వేసి చల్లారనివ్వాలి. తర్వాత మైదాపిండిలో ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె వేసి చపాతీ పిండిలా ముద్ద చేయాలి. చిన్న చిన్న ముద్దలు తీసుకొని పూరీలా వత్తాలి. తర్వాత పూరీని కత్తితో సన్న సన్నని పీసులుగా కట్ చేయాలి. మిర్చీకి గాటు పెట్టి అందులో చికెన్‌ను నింపాలి. ఇలా నింపిన మిర్చిని కట్ చేసిన పూరీమీద ఉంచి రోల్ చేయాలి. దీనిని నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేయాలి.

అటుకుల లడ్డూ

కావలసినవి: బెల్లం – కప్పు, అటుకులు – 2 కప్పులు, తురిమిన కొబ్బరి – రెండు కప్పులు, జీడిపప్పు – అరకప్పు, ఏలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్

తయారి: అటుకులను పొడి చేయాలి. బెల్లం సన్నగా తరగాలి. అటుకులు, బెల్లం, కొబ్బరి మూడు కలిపి మెత్తగా తొక్కుకోవాలి. బెల్లంలోని తడి వల్ల లడ్డూ ఉండలాగా తయారవుతుంది. ఈ లడ్డూకు వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు అద్దుకోవాలి.

నట్స్ చాక్లెట్స్

కావలసినవి: పాలపొడర్ – 250 గ్రా., కోకా పౌడర్ – 250 గ్రా., బటర్ – తగినంత, నట్స్ – తగినన్ని

తయారి: పంచదార, పాల పొడి, కోకో పౌడర్ సమపాళ్లలో తీసుకోవాలి. పాల పొడి, కోకోపౌడర్ కలిపి జల్లించాలి. వెడల్పాటి ప్లేట్‌కి తగినంత బటర్ రాయాలి. ఫ్రైయింగ్ పాన్‌లో తగినన్ని నీళ్లు పోసి, పంచదార పోసి, వేడి చేయాలి. పంచదార కరిగాక అందులో పాల పొడి, కోకాపౌడర్ వేసి కలపాలి. దీంట్లో కొద్దిగా బటర్ వేసి మంచి సువాసన వచ్చేదాక ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి, మంట తీసేయాలి. బటర్ రాసిన ప్లేట్‌లోకి ఈ మిశ్రమం పోసి, నట్స్ వేసి, స్పూన్‌తో వెడల్పు చేయాలి. ఈ ప్లేట్‌ను అలాగే ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. మిశ్రమం గట్టి పడ్డాక బయటకు తీయాలి. అరగంటలోనే గట్టి పడుతుంది. ఇలా చేసుకున్న చాకొలెట్స్ ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

• టూర్‌దర్శన్

• ఆత్మలింగం

భూకైలాసం గోకర్ణం

ఆత్మలింగం

మన దేశంలోని శైవక్షేత్రాలైన వారణాశి, రామేశ్వరం ఆలయాల గురించి ఎంత గొప్పగా చెప్పుకుంటామో ఆ కోవలోకి చెందినదే మహాబలేశ్వర ఆలయం. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో ఉత్తర కన్నడ జిల్లాలో గోకర్ణ పట్టణంలో కొలువుదీరి ఉన్న ఈ ఆలయాన్ని గోకర్ణం అని కూడా అంటారు. అత్యంత ప్రాచీనమైన శైవ క్షేత్రాలలో గోకర్ణం ఒకటి. గోకర్ణ క్షేత్రానికి పడమట అరేబియా సముద్రం, తూర్పున సిద్ధేశ్వర క్షేత్రం, ఉత్తరాన గంగావళినది, దక్షిణాన అగనాశిని నది ఉన్నాయి. ఓ వైపు అపారమైన ఆధ్యాత్మికత, మరో వైపు ప్రకృతి రమణీయకతతో అలరారుతుండే ఈ క్షేత్రంలో శివుని ఆత్మలింగం ప్రతిష్ఠితమైంది.

గోకర్ణ క్షేత్రం గురించి రామాయణ, మహాభారత గ్రంథాలలో వివరించబడింది. ఇక స్కాందపురాణంలో ఒక అధ్యాయమే ఈ క్షేత్ర ప్రాముఖ్యాన్ని వివరిస్తోంది. పూర్వం రావణాసురుడు శివుని గురించి కఠోర తపస్సు చేయగా, అతని తపస్సును మెచ్చి ప్రత్యక్షమైన శివుడు వరాన్ని కోరుకోమన్నాడు. అప్పుడు రావణాసురుడు తనకు ఆత్మలింగం కావాలని కోరాడు. అందుకు ఓ నిబంధన విధించిన శివుడు, రావణాసురునికి ఆత్మలింగాన్ని ఇచ్చాడు. ఆ నింబంధన ఏమిటంటే.. రావణాసురుడు లంకకు వెళ్లేంతవరకు ఆత్మలింగాన్ని నేలపై దించకూడదు. అలా దించితే ఆ లింగం అక్కడే ప్రతిష్ఠితమైపోతుంది. అలా ఆత్మలింగాన్ని అందుకున్న రావణాసురుడు తన లంక రాజ్యం వైపు పరుగులు తీయసాగాడు. ఆత్మలింగం రావణాసురుని దగ్గరే ఉంటే లోకాలన్నీ అల్లకల్లోలమైపోతాయని భయపడిన దేవతలు, తమను కాపాడవలసిందంటూ విష్ణుమూర్తి, బ్రహ్మ... తదితర దేవుళ్లను వేడుకున్నారు. అప్పుడు గణపతి చిన్నపిల్లవాని రూపంలో రావణాసురునికి మార్గమధ్యంలో ఎదురుపడతాడు. సరిగ్గా అప్పుడే విష్ణుమూర్తి తన చక్రాయుధాన్ని సూర్యునికి అడ్డంగా పెడతాడు. సాయంత్రం అవుతుందనుకున్న రావణాసురుడు సంధ్యావందనాన్ని నిర్వర్తించాలనుకుంటాడు. అయితే అతని రెండు చేతుల్లో శివుని ఆత్మలింగం ఉంది. అప్పుడు అటుగా బాలరూపంలో వచ్చిన వినాయకుని చూసిన రావణాసురుడు కాసేపు ఆత్మలింగాన్ని పట్టుకొమ్మని, తాను సంధ్యావందనం చేసి వస్తానని అభ్యర్థిస్తాడు. అందుకు ఒప్పుకున్న బాలవినాయకుడు తాను మూడుసార్లు పిలుస్తానని, అప్పటికీ రావణాసురుడు రాకపోతే ఆత్మలింగాన్ని కిందపెట్టేస్తానని చెబుతాడు. వేరే దారిలేని రావణాసురుడు వినాయకుని నిబంధనకు ఒప్పుకుని సంధ్యావందనం చేసుకోవడానికి వెళతాడు. అయితే రావణాసురునికి ఏ మాత్రం అవకాశాన్ని ఇవ్వని వినాయకుడు గబగబా మూడుసార్లు రావణాసురుని పిలిచి, ఆత్మలింగాన్ని నేలపై పెట్టేస్తాడు. రావణాసురుడు ఎంతగా పరుగులు పెట్టి వచ్చినప్పటికీ జరగాల్సింది జరిగిపోతుంది. ఆ సంఘటనకు కోపగించుకున్న రావణాసురుడు బాలవినాయకుని తలపై ఒక మొట్టికాయ వేస్తాడు. ఫలితంగా గణపతి తలపై నొక్కు ఏర్పడుతుంది. ఆ నొక్కును ఇప్పటికీ, ఇక్కడున్న మహాగణపతి ఆలయంలో గణపతి విగ్రహానికి చూడవచ్చు.

ఆత్మలింగాన్ని నేలపై పెట్టవద్దని గణపతిని వారిస్తున్న రావణాసురుడు (చిత్రం)

ఆత్మలింగం చుట్టూ పంచక్షేత్రాలు

ఆ తరువాత రావణాసురుడు ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆత్మలింగాన్ని పైకి లేపలేకపోతాడు. ఆత్మలింగాన్ని తీసుకు వచ్చిన పెట్టెను ఉత్తరంవైపు నుంచి లాగుతాడు. ఆ పెట్టె అతి విసురుగా వెళ్లి దూరంగా పడిపోయింది. అక్కడ సజ్జేశ్వర లింగం వెలిసింది.

దేవాలయాల సముదాయం

పెట్టె మూతపడిన చోట గుణేశ్వర లింగం ఉద్భవించింది. లింగంపై కప్పబడిన వస్త్రం పడిన చోట మురడేశ్వరం లింగం వెలిసింది. పెట్టెను కట్టిన తాళ్లు పడిన చోట ధారేశ్వరలింగం ఉద్భవించింది. ఈ లింగాల మధ్య స్వామివారి ఆత్మ లింగం 'మహాబలేశ్వర లింగం' గా గోకర్ణంలో వెలిసింది. ఆత్మలింగంతో ముడిపడిన ఈ ఐదు క్షేత్రాలను శైవ పంచక్షేత్రాలని పిలుచుకుంటారు.

గో రూపం దాల్చిన భూమాత...

మరొక కథనం ప్రకారం పాతాళలోకంలో తపస్సు చేసి భూలోకానికి వస్తున్నప్పుడు భూమాత గోరూపాన్ని ధరించిందట. ఆ గోవు చెవి నుండి పరమేశ్వరుడు బయటకు రావడంతో ఈ క్షేత్రానికి గో (ఆవు) కర్ణం (చెవి) = గోకర్ణం అనే పేరు ఏర్పడిందంట.

రాజుల కాలంలో గోకర్ణం

దక్షిణ కాశి, భూ కైలాసం అని భక్తులచే కొనియాడబడుతున్న ఈ క్షేత్ర చరిత్ర ఎంతో పురాతనమైంది. కాళిదాసు తన 'రఘువంశం' కావ్యంలో ఈ క్షేత్ర ప్రస్తావన చేశాడు. క్రీ.శ. 7వ శతాబ్దంలో ఈ ప్రాంతాన్ని పరిపాలించిన హర్షవర్దనుడు 'నాగానంద' కావ్యంలో ఈ క్షేత్రం గురించి వివరించాడు. కదంబ చక్రవర్తి మయూరశర్మ ఈ ఆలయంలో నిత్యపూజాదికాలను ఏర్పాటు చేశాడని, చెన్నమ్మాజీ, ఆమె కుమారుడు సోమశేఖర నాయకుడు ఈ ప్రాంతాన్ని పరిపాలిస్తున్నప్పుడు హళసునాడు- కుందపురానికి చెందిన విశ్వేశ్వరాయుడు చంద్రశాల, నందిమంటపాలను నిర్మించాడని శాసనాల ద్వారా తెలుస్తోంది. అనంతరం గోకర్ణం క్షేత్రాన్ని విజయనగర రాజులు అభివృద్ధి చేశారు. క్రీ.శ 1665వ సంవత్సరంలో ఛత్రపతి శివాజీ ఈ క్షేత్రాన్ని దర్శించుకుని పూజలు చేసినట్టు చరిత్ర ఆధారంగా తెలుస్తోంది.

సర్వపాప హరణం కోటి తీర్థంలో పుణ్య స్నానం

గోకర్ణంలో ప్రధానాలయం శ్రీ మహాబలేశ్వరాలయం. ఈ ఆలయంలో స్వామిని దర్శించుకునే ముందు భక్తులు కోటితీర్థంలో స్నానాలు ఆచరిస్తారు. కోటి తీర్థంలో స్నానం చేస్తే సమస్త రోగాలు నయమవుతాయని ప్రతీతి. కోటి తీర్థంలో స్నానం చేసిన తరువాత భక్తులంతా ప్రక్కనున్న సముద్రంలో స్నానం చేస్తారు. ఆలయానికి ప్రక్కనన్ను అరేబియా సముద్రంలో స్నానం చేస్తే పూర్వజన్మ పాపాలన్నీ తొలగిపోతాయని భక్తుల నమ్మిక, కోటితీర్థానికి దక్షిణం వైపు అగస్త్యులవారిచే ప్రతిష్టింపబడిన వరటేశ్వర లింగం ఉంది. ఈ ఆలయం భక్తుల సౌకర్యార్థం 24 గంటలూ తెరిచే ఉంటుంది.

మహాదేవ మూర్తి

నయనానందకరం రథోత్సవం

అతి ప్రాచీనమైన ఈ ఆలయం పెద్ద గాలిగోపురంతో భక్తులను ఆహ్వానిస్తుంది. ఈ లింగం కింది వైపు కాస్త వెడల్పుగా, పైన సన్నగా కనబడుతుంటుంది. రావణాసురుడు ఈ లింగాన్ని పైకి లాగడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల పై భాగాన సన్నగా ఉందంటారు. పైకి ఉండే ఒక రంధ్రంలో వేలును ఉంచినప్పుడు కిందనున్న లింగం వేలికి తగులుతుంది. భక్తులు శివలింగం చుట్టూ కూర్చుని పూజలు నిర్వహిస్తారు. అయితే, మహా మంగళహారతుల సమయంలో గర్భగృహంలోకి భక్తులను అనుమతించరు. ఇక్కడ పన్నెండేళ్లకొకసారి జరిగే విశేష కార్యక్రమంలో శివలింగాన్ని బయటకు తీసి, నిజస్వరూప లింగానికి పూజలు చేస్తారు. ఈ పుష్కర ఉత్సవాలకు దేశవిదేశాల నుండి లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు వస్తుంటారు. ఈ సందర్భంగా రథోత్సవం జరుగుతుంది.

ముందుగా వినాయక దర్శనం...

రావణుడు ఆత్మలింగాన్ని తీసుకెళ్తున్నప్పుడు, అతడిని అడ్డుకున్న గణపతి చాతుర్యాన్ని మెచ్చుకున్న పరమశివుడు మహాబలేశ్వర క్షేత్రంలో ముందుగా వినాయకుని దర్శించుకున్న తరువాతే భక్తులు తన సన్నిధికి వస్తారని వరమిచ్చాడు. రావణుడు వేసి మొట్టికాయకు గుర్తుగా ఈ స్వామి తలపై చిన్న పల్లం కనపడుతుంటుంది. ఈ ఆలయం మహాబలేశ్వర ఆలయానికి తూర్పు దిక్కున ఉంది.

ఉత్తరాన రుద్రుని సతి తామ్రగౌరి

మహాబలేశ్వర ఆలయప్రాంగణంలో ఉత్తరం వైపున తామ్రగౌరి ఆలయం ఉంది. ఈమె మహాబలేశ్వరుని అర్ధాంగి. ఈమె బ్రహ్మదేవుని కుడి చేయి నుండి ఉద్భవించిందని చెబుతారు. ఈ దేవి తపస్సు చేసి రుద్రుని వివాహం చేసుకుంది. ఈ ఆలయం ఉదయం 6 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు, సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి రాత్రి ఎనిమిదిన్నర వరకు తెరిచి ఉంటుంది.

సిద్ధించిన అమృతం

నేత్రాసురుడు అనే రాక్షసుని సంహరించేందుకై త్రిమూర్తుల శక్తితో భద్రకాళి ఇక్కడే ఆవిర్భవించిందట. అమృతమథనం జరుగుతున్నప్పుడు దేవతలు ఇక్కడకు వచ్చి ఆత్మలింగానికి పూజలు జరపడం వల్ల వారికి అమృతం లభించిందని ప్రతీతి. గోకర్ణ క్షేత్రంలో ఆత్మలింగాన్ని దర్శించుకున్న వారికి జన్మజన్మల పాపకర్మలు తొలగిపోయి సర్వసుఖాలు సిద్ధిస్తాయని భక్తుల నమ్మకం. •

ఇలా వెళ్లాలి!

గోకర్ణం బెంగుళూరు నుంచి 450 కి.మీ దూరంలో ఉంది. హుబ్లి, ఉడుపి, మంగళూరు, బెల్గాం నుండి ఇక్కడికి బస్సు సౌకర్యం ఉంది. కొంకణీ రైలు మార్గంలో గోకర్ణరోడ్డు స్టేషన్‌కి ఆలయానికి మధ్య 5 కి.మీ దూరం ఉంది. గోకర్ణంలో బస చేసేందుకు హోటల్ వసతి సదుపాయాలు ఉన్నాయి.

సమీప పుణ్యక్షేత్రాలు

ధారేశ్వర ఆలయం: ఈ ఆలయం గోకర్ణానికి దక్షిణ దిక్కున దాదాపు 45 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇది ఆత్మ లింగానికి సంబంధించిన లింగం. ఈ ఆలయం చాళుక్య, హోయసలల శిల్ప శైలిలో కనపడుతుంది. దీనిని 11వ శతాబ్దిలో పునర్నిర్మించినట్లు తెలుస్తోంది.

గుణవంతేశ్వర: ఈ ఆలయం కూడా గోకర్ణ ఆత్మలింగానికి సంబంధించిన క్షేత్రంగా చెప్పబడుతుంది. గోకర్ణం నుంచి సుమారు 60 కిలోమీటర్లు.

మురుడేశ్వర ఆలయం: పంచలింగాల క్షేత్రాలలో ఇది కూడా ఒకటి. ఈ భారీ ఆలయం భక్తులను అమితంగా ఆకర్షిస్తుంటుంది. గోకర్ణక్షేత్రానికి 70 కిలోమీటర్ల దూరం.

కోటి తీర్థం

సేకరణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**

ఇది స్టార్‌బర్‌స్ట్ బన్. ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌లోని కొప్పు అల్లికలతో అందంగా కనిపిస్తుంది. ఈ స్టార్‌బర్‌స్ట్ బన్ సాధారణంగా అన్ని డ్రెస్సుల మీదకూ నప్పుతుంది. ముఖ్యంగా గాగ్రాలు, ఫ్యాన్సీ చీరల మీదకు బాగా సూట్ అవుతుంది. దీన్ని వేసుకోవడానికి జుత్తు మరీ పొడవుగా ఉండాల్సిన పని లేదు. అంతేకాదు, ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను చాలా సులువుగా వేసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫ్రెంచ్ స్టయిల్ అల్లిక కూడా ఉంటుంది కాబట్టి, కొప్పు లుక్కే వేరుగా ఉంటుంది. ఒకసారి ఈ స్టయిల్‌ను ట్రై చేసి చూడండి. మీకే నచ్చుతుంది. ఎలా అంటే... ఇదిగో ఇలా...!

స్టార్‌బర్‌స్ట్ బన్

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. ఆపైన ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా జుత్తును రెండు భాగాలుగా చేసుకోవాలి (ముందు, వెనుక). ముందు భాగం జుత్తు వెనుకకు రాకుండా ఏదైనా క్లిప్ పెట్టేయాలి.

2 ఇప్పుడు వెనుక భాగం జుత్తును బాగా పైకి దువ్వి, రబ్బర్‌బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి. ఆ పోనీని రెండు మూడుసార్లు మెలి తిప్పుకోవాలి.

3 ముందువైపు జుత్తులో నుంచి సన్నని మూడు పాయలను తీసుకొని ఒక అల్లిక అల్లాలి (కుడివైపు నుంచి ఎడమకు).

4 ఇప్పుడు ఆ జడలో ముందు భాగం నుంచి ఓ పాయను, పోనీ నుంచి ఓ సన్నని పాయను తీసుకొని కలిపి అల్లాలి. అలా ఇరువైపుల నుంచి పాయలను తీసుకుంటూ... జడను అల్లుకుంటూ పోవాలి.

5 ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా జడను ఇప్పుడు పై నుంచి కిందకు... అంటే కాస్తంత కుడివైపుకు అల్లాలి.

6 ఎడమవైపున తీయాల్సిన పాయలు పూర్తిగా అయిపోయాక, జడను పోనీతో కలిపి మామూలు అల్లిక అల్లాలి. చివరకు కాస్తంత జుత్తును వదిలి, బ్యాండ్ పెట్టేసుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు పోనీని కుడివైపుకు తిప్పుతూ.. కొప్పు చుట్టూ స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

8 ఆ పోనీ చివరి భాగాన్ని కుడివైపు నుంచి ఎడమకు... అంటే ఫ్రెంచ్ అల్లికల కింది నుంచి జాగ్రత్తగా బయటికి తీయాలి.

9 ఆ పోనీ చివర్లను ఇప్పుడు కొప్పు చుట్టూ చుట్టి స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి. కొప్పు వదులుకాకుండానూ అక్కడక్కడ స్లైడ్స్ పెట్టాలి. చివరగా కొప్పుపై హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటే.. ఎంతో అందమైన హెయిర్ స్టయిల్ మీ సొంతం.

ఇంచులలో కొలతలు...

ఛాతీ చుట్టుకొలత	32	34	36	38	40	42
ఛాతీపై భాగం	33	35	36	38	40	42
నడుము భాగం	15	15	16	16	17	17
ఛాతీ కింది భాగం	26	27	30	32	34	37
భుజభాగం	11	12	12	13	13	14
స్లీవ్‌లెంగ్త్	3	3	3	3	3	3
ఆర్మ్‌హోల్ (చంకభాగం)	14	15	15	16	17	17

డిజైనర్ బ్లౌజ్‌లలో ఎన్నో మోడల్స్ వస్తున్నాయి. ఇవి ఎంతో ఫ్యాషనబుల్‌గా ఉండటంతో పాటు చీరకు కొత్త అందాన్ని, స్టైల్‌ని క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. పార్టీవేర్‌గా అతివలను ఆకట్టుకుంటున్న ఈ బ్లౌజ్ వెయిస్ట్ కోట్ తరహాలో ఉంటుంది. దీని డ్రాఫ్టింగ్ కొంత తెలుసుకుంటే డిజైన్ చేసుకోవడం సులువు.

సోనాల్, డిజైనర్

నిర్వహణ:
ఎన్.ఆర్

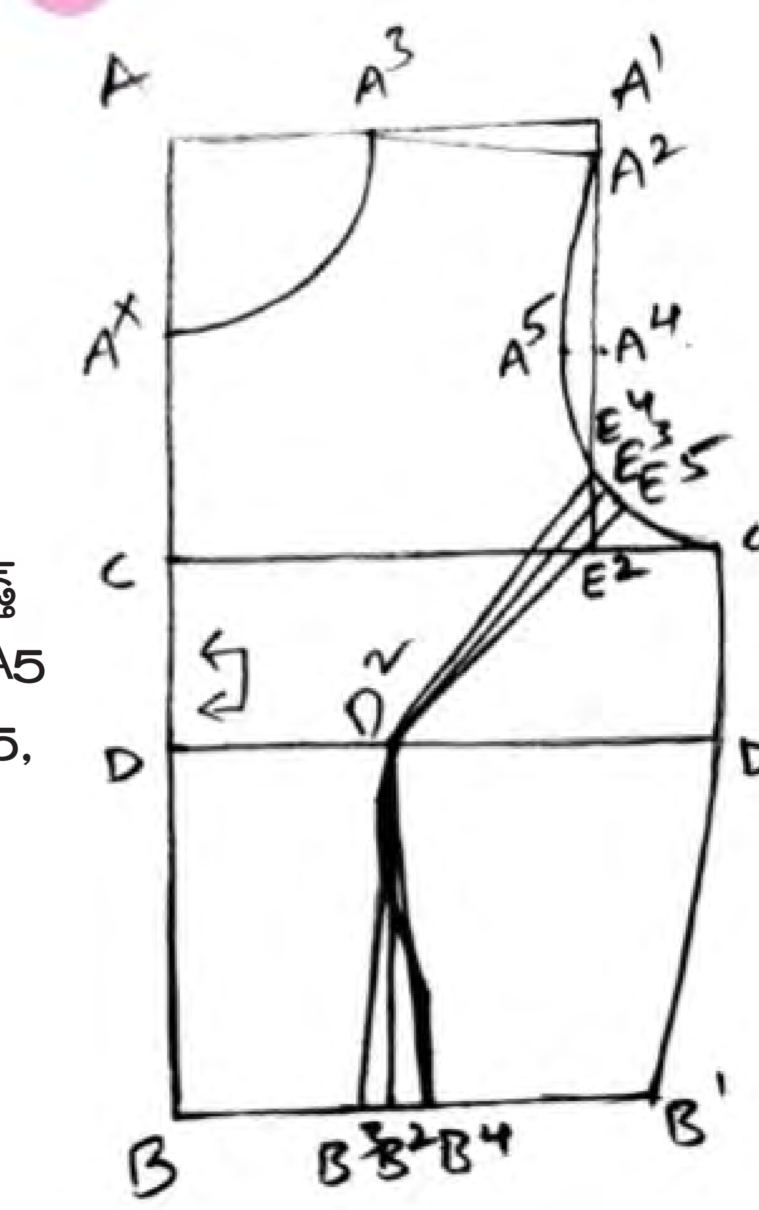
కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

వెయిస్ట్ కోట్ స్టైల్ బ్లౌజ్

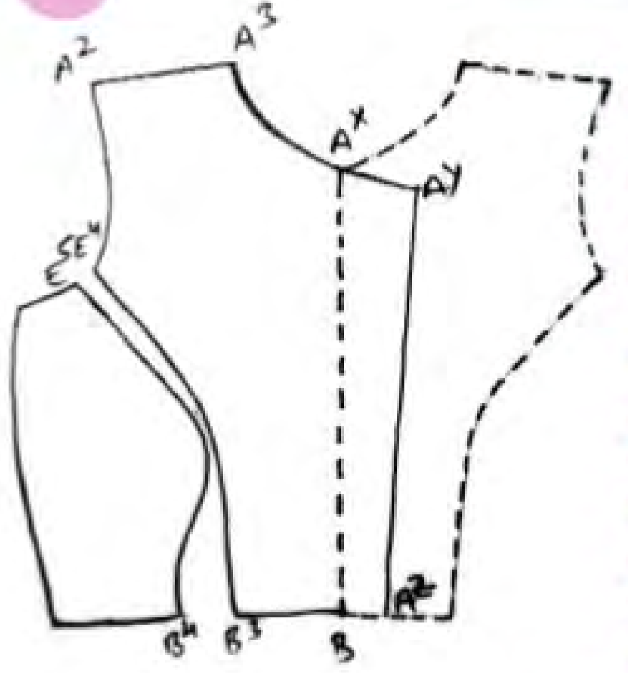
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్ట్

- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్ హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజాలు /2
- CC1 = అప్పర్ బస్ట్ రౌండ్/4
- DD1 = బస్ట్ రౌండ్/ 4
- BB1 = వెయిస్ట్ రౌండ్ /4 + డార్ట్ విడ్త్
- A4 నుంచి అర అంగుళం లోపలికి A5 వద్ద మార్క్ చేయాలి. అప్పుడు A2 A5, C1 వంపు భాగాం
- A1A2 = ½ అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- C1 E3 కర్వ్ మార్క్ 2½ అంగుళాలు
- E4 E5 = B3 B4 = డార్ట్ విడ్త్
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3A^x = ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్ (ఈ ప్యాటర్న్ డ్రాఫ్ట్ మిగతా బ్లౌజ్ డ్రాఫ్ట్‌ల మాదిరిగానే ఉంటుంది. అయితే, ముందు భాగంలో వచ్చే ప్యాటర్న్ భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇది ఫ్యాబ్రిక్‌తో సెట్ చేసుకోవాలి. ఈ కింది విధంగా డ్రాఫ్ట్ చేయాలి)

1

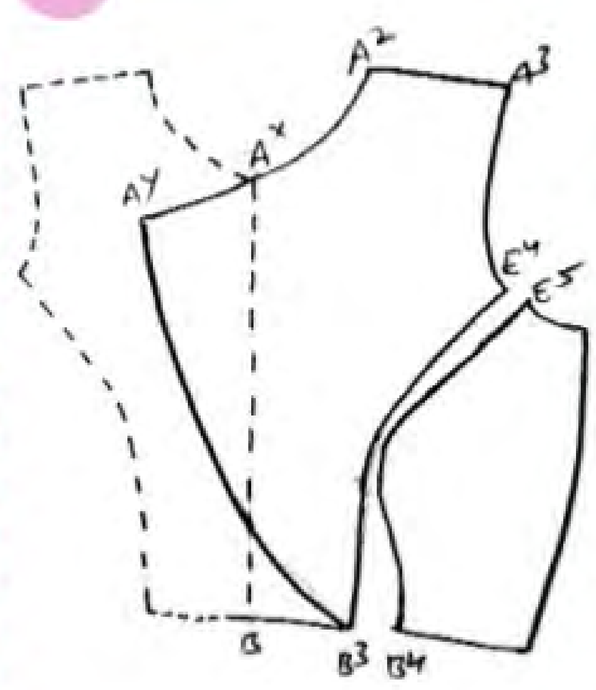


2



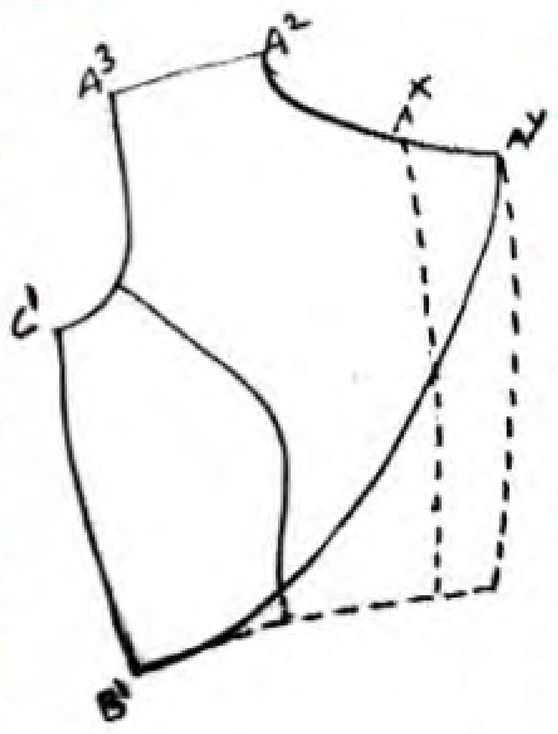
పై డ్రాఫ్టింగ్ పూర్తయ్యాక 3 ప్యానెల్స్‌గా తీసుకోవాలి. దీనిని రెండు డ్రాఫ్ట్‌లుగా డ్రా చేయాలి. కుడి వైపు నుంచి ఎడమవైపుకు ఒక ప్యానెల్ వచ్చేలా సెట్ చేయాలి. అలాగే మధ్య ప్యానెల్‌ను విడిగా డ్రాఫ్ట్ చేయాలి.

3



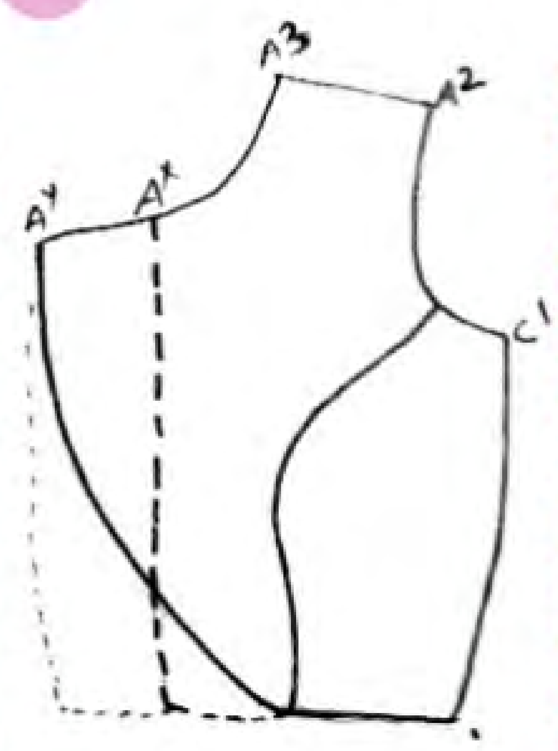
రెండువైపులా పార్ట్స్ వ్యతిరేక దశలో ఉండేలా అంటే రెండు భిన్నమైన భాగాలను తీసుకొని కుడివైపుది ఎడమవైపుకి, ఎడమ వైపుది కుడివైపుగా వచ్చేలా డిజైన్ చేసుకోవాలి.

4



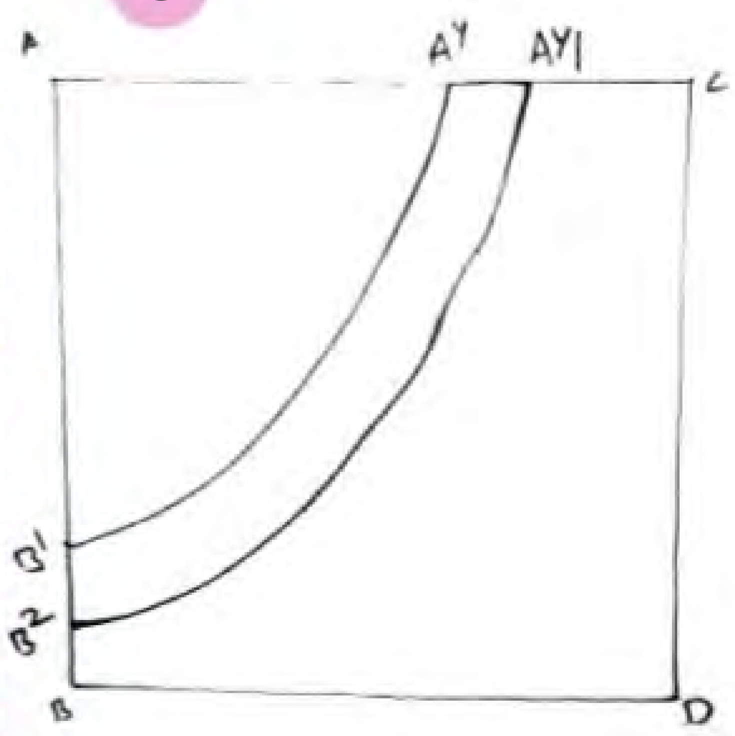
ఫ్యాబ్రిక్ ముందు భాగంలో AY- B1 వరకు వంపు వచ్చేలా ప్యాటర్న్ డ్రాఫ్ట్ చేయాలి.

5



ముందు భాగంలో ఎడమవైపు AY-B1 వరకు వంపు వచ్చేలా ప్యాటర్న్ డ్రాఫ్ట్ చేయాలి.

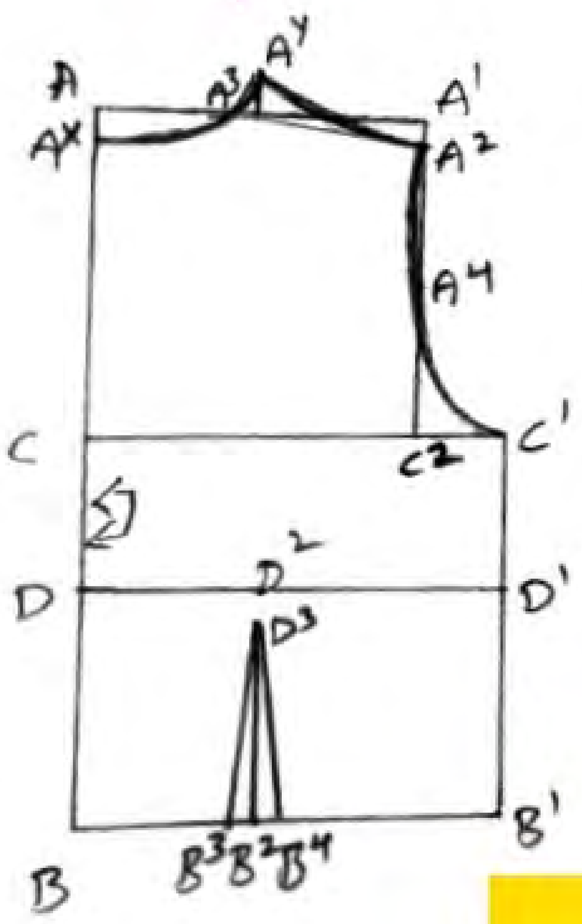
6



ఎడమ నుంచి కుడి వైపుకు బెల్ట్ భాగాన్ని విడిగా డ్రాఫ్ట్ చేయాలి. ఇది AY-B1, AY1-B2 అవుతాయి.

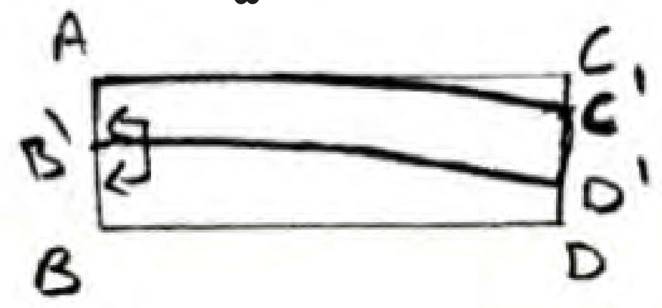
బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం/2
- CC1 = ఛాతీ పై భాగం/4
- DD1 = ఛాతీ భాగం/ 4
- BB1 = నడుము చుట్టుకొలత/4 + డార్ట్ విడ్త్
- A1A2 = ½ అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- C1 C2 - 2½ అంగుళాలు లోపలికి తీసుకొని A1C2కి స్ట్రెయిట్ లైన్ మార్క్ చేయాలి.
- A2 A4 A1 = ఆర్మ్‌హోల్ కర్వ్
- B3B4 = డార్ట్ విడ్త్
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3Ax = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్



కాలర్ పార్ట్

- AB = 2 అంగుళాలు
- AC = నెక్ రౌండ్/2
- AB1=1 అంగుళం, CC1= ½ అంగుళం , C1 D1=1 అంగుళం
- AC1, B1 D1 కర్వ్ భాగం.



‘ఎందుకూ.. తేగల్ని చూడగానే ఆగిపోతావూ’...

‘ఉండూ.. ఉండూ’...

బండి మీద తేగలు ఉన్నాయి. కాల్చినవి. మూడేసి లెక్కన కట్టగట్టి పేర్చి ఉన్నాయి.

వెళ్లి అడిగాడు.

‘ఎంత?’

బండివాడు చెప్పాడు.

మొదట రెండు కట్టలు కొందామనుకున్నాడు. తర్వాత నాలుగనుకున్నాడు. చివరకు ఆరు కొన్నాడు.

‘ఆరు కట్టలా?... ఇక అవి అలా డైనింగ్ టేబుల్ మీద పడి ఉండాల్సిందేగా’...

కూరగాయల సంచిలో వేసుకున్నాడు.

‘వినవు కదా. పూనకం వస్తుంది నీకు. రెండ్రోజుల్లో తిన్నావా సరేసరి. లేదంటే ఇరుగమ్మకు పొరుగమ్మకు ఇచ్చేస్తాను’...

బండి తీశాడు.

ఇంటికి వచ్చేసరికి పిల్లలు గ్రిల్‌కి తాళం వేసుకుని లోపల టీవీ చూస్తున్నారు.

‘నాయనా.... ఇప్పుడు వాళ్ల ప్రాణం తీస్తావా ఏమిటి?’

లోపలికి వచ్చాక కూరగాయల సంచి తీసుకెళ్లి కిచెన్‌లో పెడదామనుకుంది. ఆపి, సంచిలోని తేగల కట్టల్ని బయటకు తీశాడు.

‘రేయ్... ఇలా వచ్చి ఇద్దరూ తినండి’

పిల్లలు అవస్థగా చూశారు.

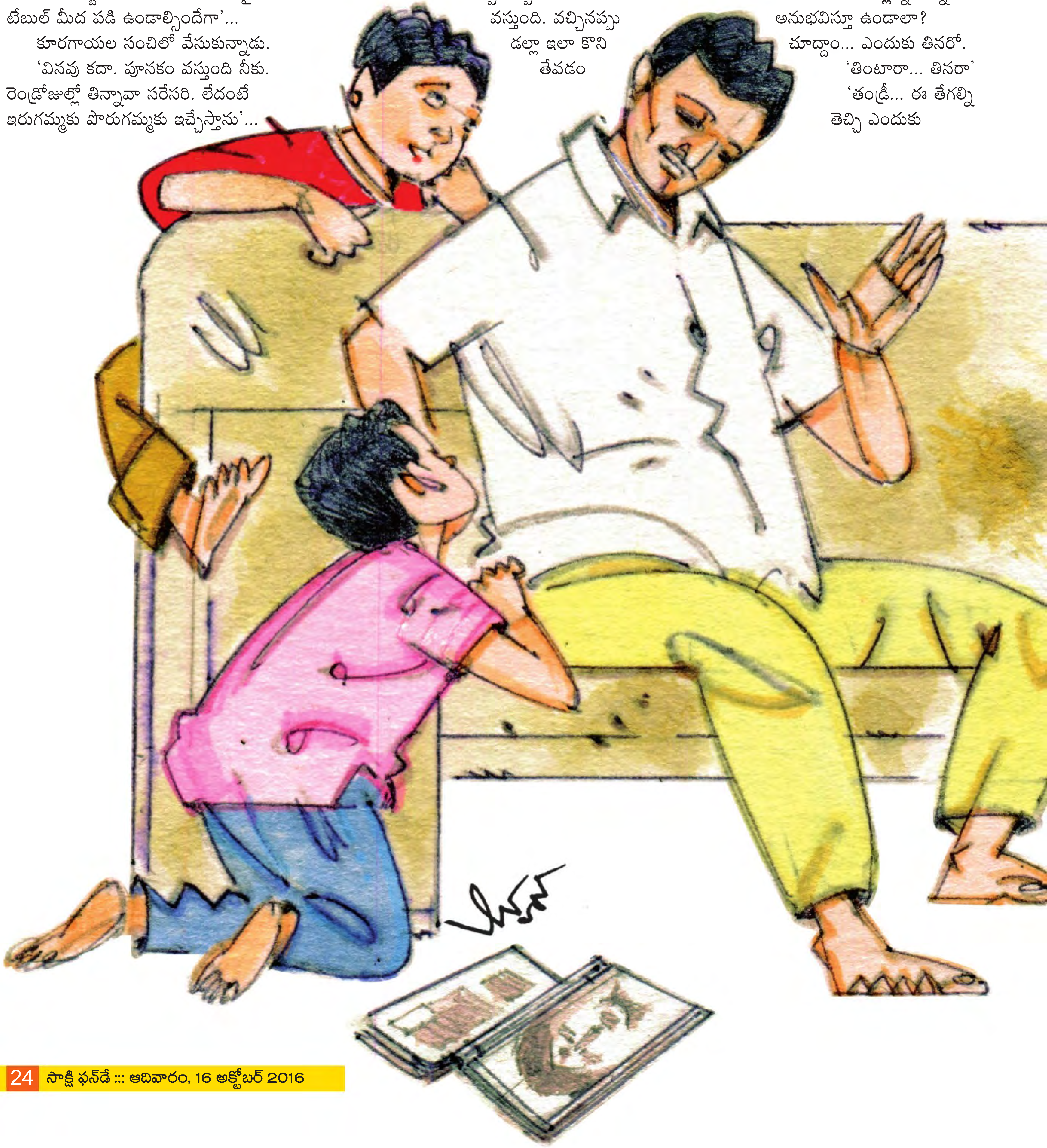
అప్పుడప్పుడు తేగల సీజన్ వస్తుంది. వచ్చినప్పుడల్లా ఇలా కొని తేవడం ఉంటుంది. తినమని బలవంతం చేయడమూ ఉంటుంది. ఈ పదార్థం ఏమిటో... వీటిని ఎవరు తింటారో... అసలు ఎందుకు తింటారో...

ఒకసారి కొనితెచ్చి బెదిరింపుగా షటిల్ బ్యాట్ తీసుకుని నాలుగు తగిలిస్తాను అన్నట్టుగా కూచుంటే చెరో ముక్క నోట్లో వేసుకొని యాక్ అని సింక్‌లో ఊశారు. ఊస్తే పోవడానికి అదేమైనా ఐస్‌క్రీమా? అలాగే అడ్డం పడి ఉంటే తీసి బయట పడేశాడు.

తేగలు తినని పిల్లల్ని కన్నాడు. అనుభవిస్తూ ఉండాలా? చూద్దాం... ఎందుకు తినరో.

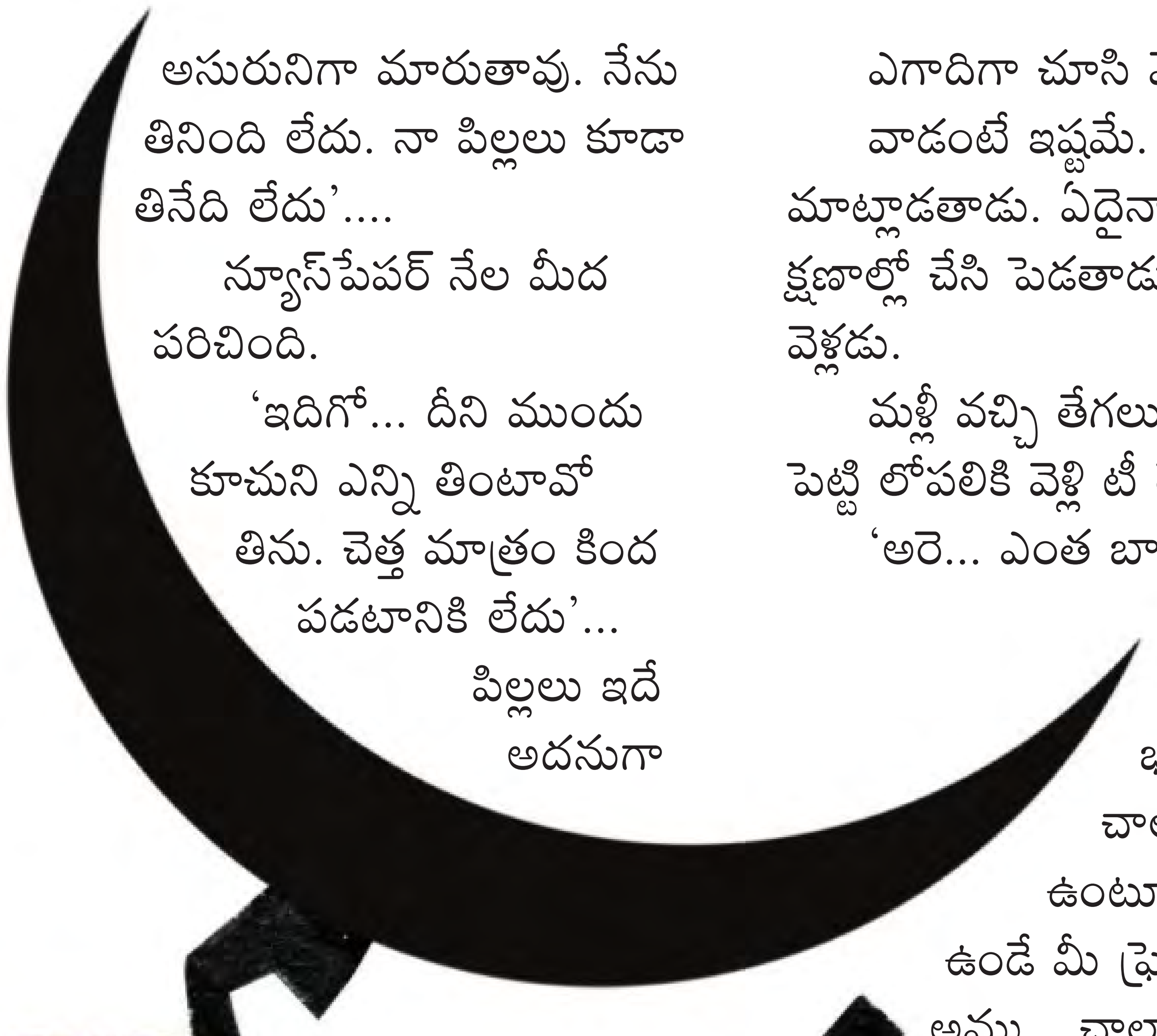
‘తింటారా... తినరా’

‘తండ్రీ... ఈ తేగల్ని తెచ్చి ఎందుకు



తేగలు

• మహమ్మద్ ఖదీర్‌బాబు



అసురునిగా మారుతావు. నేను తినింది లేదు. నా పిల్లలు కూడా తినేది లేదు'....

న్యూస్‌పేపర్ నేల మీద పరిచింది.

'ఇదిగో... దీని ముందు కూచుని ఎన్ని తింటావో తిను. చెత్త మాత్రం కింద పడటానికి లేదు'...

పిల్లలు ఇదే అదనుగా వెంట పరిగెత్తి ఇంకో గదిలో దాక్కున్నారు. ఎప్పుడు స్మగుల్ చేసిందో క్షణాల్లో ఫోన్ స్మగుల్ చేసింది. రైతుబజార్‌లోనే కొన్న విజయా డైరీ కోవాబిళ్లలు స్మగుల్ చేసింది. అవి తింటూ ఫోన్‌లో గేమ్ ఆడుకుంటూ... ఇక ఈ తేగల వైపే రారు.

వెళ్లి ముఖం కడుక్కుని బట్టలు మార్చుకుని హాల్లో డైనింగ్ ఏరియాలో లైట్లు వెలిగించాడు. కారిడార్లలో కూడా లైట్లు వెలిగాయి. టీవీ చూద్దామా పేపర్ తిరగేద్దామా అనుకుంటూ ఉంటే వచ్చి చెప్పింది.

'మధ్యాహ్నం నీ ఫ్రెండ్ ఫోన్ చేశాడు. ఎన్నిసార్లు చేసినా తీయలేదటగా. ఎల్లుండి పిల్లల బర్త్‌డే పార్టీ ఉందట. అందరూ వచ్చి పెత్తనం చేసి వెళ్లమన్నాడు'

'నేను రాను'

చిర్రెత్తుకొచ్చినట్టు చూసింది.

'ఎందుకలా చేస్తావు? చాలాసార్లు గమనించాను. అందరిళ్లకు పరిగెత్తుకుని ప్యాంటు లాక్కుని వెళుతుంటావు. మమ్మల్ని తీసుకెళుతుంటావు. వీళ్ల ఇంటికి మాత్రం రానంటావు. అన్నీ తిక్క పనులు. తిక్క చేష్టలు'

'అవును. తిక్క పనులే. వెళ్లు'

ఎగాదిగా చూసి వెళ్లిపోయింది.

వాడంటే ఇష్టమే. ఫోన్‌లో గంటలు గంటలు మాట్లాడతాడు. ఏదైనా సహాయం కావాలంటే క్షణాల్లో చేసి పెడతాడు. కాని ఇంటికి మాత్రం వెళ్లడు.

మళ్లీ వచ్చి తేగలు తీసి డైనింగ్ టేబుల్ మీద పెట్టి లోపలికి వెళ్లి టీ తెచ్చి ఇచ్చింది.

'అరె... ఎంత బాగుంటుంది వాళ్ల ఇల్లు. కళకళలాడుతుంటుంది. మీ ఫ్రెండు... ఫ్రెండు భార్య... పిల్లలు... చాలనట్టు ఇంటి పెద్దలుగా ఉంటూ వాళ్లను కనిపెట్టుకుని ఉండే మీ ఫ్రెండు వాళ్ల నాన్న... అమ్మ... చాలా బాగుంటుంది. పైగా మనల్ని చూసి ఆ పెద్దాయన ఎంత ఆప్యాయంగా మాట్లాడతాడు. ఏమ్మా.. పాపా.. ఎలా ఉన్నావు.. పిల్లల్నేంటమ్మా ఇలా చేసి పెడుతున్నావు.. బలంగా ఏదైనా తినిపించవచ్చు కదా అని ఎంతో ఇది చేస్తాడు. ఆయనకు మనమన్నా పిల్లలన్నా'...

'ఇంక ఆపుతావా'

'నీకు చిర్రుబుర్రు ఎక్కువైంది'... వెళ్లిపోయింది.

టీవీ ఆన్ చేశాడు. సీరియల్సు విజృంభించే సమయం. చాలామంది ఆడవాళ్లు శపథాలు చేస్తున్నారు. కొందరు హత్యలు చేస్తామని బెదిరిస్తున్నారు. ఆఫ్ చేశాడు. ఫోన్ తీసుకొని ఎవరికైనా ఫోన్ చేద్దామా అనుకున్నాడు. ఎవరికి చేస్తాడు? ఇళ్లకు చేరుకునే టైము. అందరూ ట్రాఫిక్‌లో ఉంటారు. హెల్మెట్లు పెట్టుకుని ఖాళీ చేసిన లంచ్ బాక్సులు వేలాడేసుకుని బండి మీద అటో కాలు ఇటో కాలు నేలకు దించి నెట్టుకుంటూ నెట్టుకుంటూ ఎప్పటికో చేరతారు. తనూ అలాగే చేరతాడు. ఇవాళ పర్మిషన్ పెట్టబట్టి ట్రాఫిక్‌ని తప్పించుకుని తొందరగా రైతు బజారుకు వెళ్లి వచ్చేయగలిగాడు. లేకుంటే ఈసరికి ఏ ఫ్లైఓవర్ మీదో వేళాడుతూ ఉండేవాడు. పొద్దున చేద్దామన్నా అంతే. ట్రాఫిక్‌లోనే ఉంటారు. ఆఫీసుకు వెళుతూ... ఒకరికొకరు డాష్ ఇచ్చుకుంటూ.. సారీలు చెప్పుకుంటూ... నువ్వు చిక్కుకున్నావా ఈ రొంపిలో అని పక్కవాడిని జాలిగా చూస్తూ.

రెండు మూడు నెలలుగా ఫ్రెండ్స్‌ని కలుద్దామనుకుంటున్నాడు. ఊరు కూడా వెళ్లొద్దామనుకుంటున్నాడు. కుదరదు. లీవు పెట్టొచ్చు. సీఎల్సు అవీ ఉంటాయి కూడా. కాని పెట్టలేడు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. రోజూ ఆఫీసుకు వచ్చిపోతుండాలి. రెండు వారాలకు ఒకసారి తప్పనిసరిగా కూరగాయలు తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి.

అసలు కొన్నాళ్లుగా ఏమీ రిజిస్టర్ కావడంలేదా అనిపిస్తూ ఉంది. క్రెటా, ఫోర్డ్ టైటానియం, ఫర్ హైర్, ఓలా, ఫిర్ మిలేంగే, అర్పిత-అర్పిత, నాంపల్లి టు అపురూపా కాలనీ, మెట్రో పనులు జరుగుచున్నవి, రెడ్ సిగ్నల్, ఆగుము, యూ టర్న్ ముందు ఉన్నది... ట్రాఫిక్‌లో కనిపించేవే బుర్రంతా నిండుతున్నాయా అని.

చిన్నప్పుడే అంతా బాగుండేది. తప్పనిసరిగా ఉదయం ఒకసారి సాయంత్రం ఒకసారి టీ బంకు దగ్గర కూచునేవాడు. సిటీకి వచ్చిన కొత్తల్లో కూడా ఇరానీ కేఫుల్లో ఫ్రెండ్స్‌తో గంటల గంటల కబుర్లకు సమయం చిక్కేది. ఇప్పుడు? టైమ్ చచ్చిపోయిందా అనిపిస్తూ ఉంది. ఈ వర్తమానానికి ఏ జ్ఞాపకాన్నీ మిగల్చని మహమ్మారి చుట్టుకుందని భయం కలుగుతోంది.

పిల్లలు దొంగల్లాగా వచ్చారు. ఇద్దరూ మహానటులు. చిన్నాణ్ణి ముందు పెట్టి పెద్దాడు అన్నాడు.

'నాన్నా'

'ఏంటి?'

'రేపు బుధవారం'

'అయితే?'

'మర్చిపోయావా? కేఎఫ్‌సీలో హ్యాపీ వెన్స్‌డేస్. 199 రూపాయలకే ఎనిమిది బోన్‌లెస్ స్ట్రిప్స్. సాయంత్రం ఆఫీస్ నుంచి వచ్చాక తీసుకెళ్లాలి'...

'తీసుకెళ్లాలి' చిన్నాడు అన్నాడు.

రోడ్డు మీద ఫాస్ట్‌ఫుడ్డు బండి పెడితే అప్పుడప్పుడు చికెన్ మంచూరియా తెచ్చి పెట్టేవాడు. అయితే అందులో అజినోమోటో అనే చైనా ఉప్పును కుమ్మరిస్తారనీ అది గనక ఎక్కువ తింటే చెప్పాపెట్టకుండా నరాలు చచ్చుపడిపోతాయని ఎవరో భయపెడితే మానేశాడు. కేఎఫ్‌సీ బెస్టు కదా అంది ఒకరోజు. అప్పటి నుంచి తీసుకువెళ్లడం అలవాటు చేశాడు. నెలకు ఒకటి రెండుసార్లు. ఎప్పుడు వెళ్లినా ఒకేలాంటి ఆంబియన్స్... ఒకేలాంటి కౌంటర్... ఒకేలాంటి బోన్‌లెస్ స్ట్రిప్స్... ఒకేలాంటి చప్పటి వాసన.

'ఇలా రండి' ఇద్దర్నీ పిలిచాడు.

'కూచోండి'... అటూ ఇటూ కూచోపెట్టు కున్నాడు.

'లాస్ట్‌టైమ్ కేఎఫ్‌సీకి వెళ్లాం కదా. మీకేం గుర్తు ఉంది?'

'వెళ్లాం. తిన్నాం. వచ్చాం' చిన్నాడు అన్నాడు.

'దానికి ముందు'

'అప్పుడూ అంతే. వెళ్లాం. తిన్నాం. వచ్చాం'

చూశాడు. పది, పన్నెండేళ్లున్న పిల్లలు. ఇక్కడే పుట్టి పెరిగారు. రోజూ స్కూల్‌కి వెళతారు. రోజూ టీవీ చూస్తారు. ఆదివారం ఇంట్లో ఆడుకుంటారు.

'గుర్తుండాలి కదా'

పెద్దాడు నవ్వాడు.

'ఏం గుర్తుండాలి నాన్నా'...

ఆ నవ్వుకు వచ్చి, చూసి వెళ్లింది. వంట పూర్తవడానికి ఇంకో ముప్పావు గంటైనా పడుతుంది. ఈలోపు కిచెన్‌లో ఉన్నా చెవులు ఇటే పారేసి ఉంటుంది.

'సరే... మీ అమ్మకు మీకు ఏమీ గుర్తుండవు. నాకు గుర్తు ఉంటాయి. కావాలంటే అడగండి. తినే వస్తువు దేని గురించైనా సరే. ఏం గుర్తుం డాలో చెబుతాను. ఇందాక మీరు కోవా తిన్నారు కదా. కోవా అనండి'

'కోవా' ఇద్దరూ హుషారుగా ఉన్నారు.

'ఊ... కోవా... కోవా అనగానే నాకు ఏం గుర్తుకొస్తుందంటే చిన్నప్పుడు మా ఇంటికి వచ్చి పాలుపోసే వనజమ్మ గుర్తుకు వస్తుంది. ఆమె ఎంత బక్కగా ఉండేదో తెలుసా? పెన్‌లో రీఫిల్ ఉంటుందే అలా ఉండేది. పాలు అమ్ముతుంది కదా. గుక్కెడు పాలు తాగొచ్చు కదా. ఊహూ. పిసినారి. పితికిన ప్రతి పాలచుక్కా అమ్ముదామ నుకుంటుంది. పొద్దున పచ్చిపాలు అమ్ముతుంది. పాలు మిగిలిపోతే వాటిని వెచ్చబెట్టి సాయంత్రం తక్కువరేటుకి కాచిన పాలు అమ్ముతుంది. మా అమ్మ దగ్గర... అదే మీ నానమ్మ దగ్గర డబ్బులు ఉండేవి కాదు కదా. అందుకని రాత్రి పూట తక్కువ రేటుకు కాచినపాలు మాత్రమే కొనేది. ఒకసారి వనజమ్మ దగ్గర ఎందుకనో రెండు శేర్ల పాలు మిగిలిపోయాయి. రాత్రి ఎనిమిదింటికి ఇంటికి వచ్చి ఎంతోకొంత తర్వాత ఇద్దువు ఈ పాలు తీసుకో అని ఒకటే గోల. అన్ని పాలు ఎవరికి కావాలి. రూపాయిన్నరకిస్తావా అంది అమ్మ. రూపాయి ఇచ్చినా చాలు అంది వనజమ్మ. అప్పుడు మా అమ్మ ఏం చేసిందంటే ఆ పాలు తీసుకొని మమ్మల్నందరినీ పిలిచి పొయ్యి దగ్గర కూచోబెట్టి ఆ మాటలూ ఈ మాటలూ చెప్తూ పాలను మరిగిస్తూ మరిగిస్తూ కొంచెం చక్కెర పోసి అంత రాత్రి పూట పాలకోవా చేసి, ఇంట్లో కొబ్బరి వొలిచాకా ఖాళీ చిప్పలను పొయ్యిలోకని దాచేది... ఆ చిప్పలను నాలుగు తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి అక్కకి, నాకూ, తమ్ముడికి, చెల్లెలికి ఒక్కో చిప్పలో కొంచెం కొంచెం పాలకోవా వేసి చేతికి ఇచ్చింది. దేవుడా... పాలకోవా! ఆ రాత్రి అందరం చూపుడు వేలితో కొంచెం కొంచెం తింటూ ఎప్పుడు అయిపోతుందో అని భయపడుతూ ఆవలింతలు వచ్చేంత దాకా ఆ కొబ్బరి చిప్పలను గిరిగిరి తింటూనే ఉన్నాం. కోవా అంటే నాకు అది జ్ఞాపకం వస్తుంది.'

'జామకాయలు' పెద్దాడు అన్నాడు.

'జామకాయలా... వో... మనింట్లోనే పెరట్లో జామచెట్టు ఉండేది. కూజా జామచెట్టు. అంటే దాని కాయలు కూజాల్లా ఉంటాయన్నమాట. మొదట తెల్లటి మొగ్గలేసి ఆ తర్వాత పూలయ్యి ఆ తర్వాత పిందెలయ్యి ఆ తర్వాత కాయల య్యేవి. ఆ కాయలు కాస్త పెరిగి పెద్దవవగానే అక్కా, నేను, తమ్ముడు, చెల్లి ఒక ఉదయం పూట నిలబడి చెట్టంతా చూసి కొమ్మలన్నీ వొంచి

సరిగ్గా పండడానికి రెడీ అవుతున్న కాయలను కొమ్మల మీదే పంచుకునేవాళ్లం. ఆ తర్వాత అందరం అమ్మ పాతచీర తెచ్చి చిన్న చిన్న గుడ్డ ముక్కలుగా చించి ఎవరి కాయలకు వాళ్లం గుడ్డ కట్టేసేవాళ్లం'...

'ఎందుకు?'

'అలా కడితే బాగా పండుతాయి. చిలకలు కొట్టవు. కోతులు కూడా తాకవు. అందుకని గుడ్డ కట్టి కాయలని చెట్టు మీదే దాచి రోజూ చూసు కుంటూ ఉండేవాళ్లం. అవి పెద్దవయ్యాక దోర కాయలుగా మారాక అప్పుడు అందరం ఒకేసారి కోసి తొట్టిలోని నీళ్లతో కడిగి ముక్కలుగా చేసి ఉప్పూ కారం రాసి వీధిలో గర్వంగా మా చెట్టు కాయలు అని తింటూ ఉంటే... ర్‌ .... భలే ఉండేది. అదీ జామకాయ అనగానే నాకుండే జ్ఞాపకం'...

'ఆపిల్' చిన్నాడు అన్నాడు.

'ఆపిల్.. అమ్మో... కాస్ట్‌లీ... ఒక్కసారి కూడా ఇంట్లో తెచ్చేవాళ్లు కాదు. అరటి పండ్లు.. ద్రాక్షపండ్లు... ఎప్పుడైనా కమలాపండ్లు... కాని ఆపిల్ మాత్రం కాని పని. కాని నేను మాత్రం కుమ్మరి వీధికి వెళ్లి పదిహేను పైసలకు ఒక మట్టి హుండీ కొనుక్కుని దానిని అటక మీద దాచి ఐదు పైసలూ పది పైసలూ అప్పుడప్పుడూ దాస్తూ ఉండేవాణ్ణి. ఆ డబ్బులు కూడా దొరికేవి కావు. అయినా సరే ఎలాగోలా దాచేవాణ్ణి. డిసెం బర్ 31 వస్తుంది కదా. ఆ రోజున ఆ హుండీని పగులగొట్టి చిల్లర మొత్తం చూసేవాణ్ణి. మరుసటి రోజు జనవరి ఒకటి కదా. ఆ డబ్బుతో ఉదయాన్నే బజారుకు వెళ్లి ఒక ఆపిల్ అడిగితే వచ్చేది. బండివాడు ఆపిల్‌ని రంగు కాగితంలో చుట్టి దారం కట్టి ఫ్యాషన్‌గా ఇచ్చేవాడు. దానిని తీసుకెళ్లి నాకు ఇష్టమైన రమాదేవి టీచర్‌కు ఇచ్చి హ్యాపీ న్యూ ఇయర్ టీచర్ అని చెప్పేవాణ్ణి. ఆ టీచర్ నాకు షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చి భుజం పట్టుకుని దగ్గరకు తీసి తల నిమిరేది. ఆమే నాకు ఒకసారి లిఫ్కో టైనీ డిక్షనరీ ఇచ్చింది. అది ఇప్పటికీ నా దగ్గర ఉంది'....

ఇద్దరూ విన్నారు. పెదాలు రెండూ దగ్గరకు అదుముకుంటూ విన్నారు.

పెద్దాడు తల పంకిస్తూ అన్నాడు.

'మరి తేగలు'...

'తేగలూ?'

'అవును. తేగలు'...

తాకినట్టుగా అయ్యింది. లేచి నిలబడ్డాడు. అడుగులు వేస్తూ డైనింగ్ టేబుల్ దాకా వెళ్లి వాటిని తీసుకొచ్చాడు. మళ్లీ ఇద్దరి మధ్య కూచున్నాడు.

'చెప్పు నాన్నా'...

'తేగలు అంటే మా నాన్నరా'...

'అంటే తాత?'

'ఊ'...

'ఆయన చాలా చిన్న పల్లెటూళ్లో పుట్టాడు. ఒక్కడే కొడుకు. ఎంత ఒక్కడే కొడుకైనా ఇప్పటి లాగా అప్పుడు తినిపించడానికి పిజ్జాలు బర్గర్‌లు కెఎఫ్‌సీలు ఉండవు కదా. అసలు చాక్లెట్లు పిప్పర మెంట్లు కూడా ఉండవు. ఏమీ ఉండవు. ఏ సీజన్‌లో ఏ కాయ వస్తే ఆ సీజన్‌లో ఆ కాయను తినిపించడమే. మామిడికాయ, జాంకాయ, నేరేడు, ముంతమామిడి'...

'ముంతమామిడి అంటే?'

'క్యాషూ ఫ్రూట్'

'ఓ'

'కాని ఈయనకు తేగలంటే ఇష్టం. ఎందుకు ఇష్టమో మరి ఇష్టం. తేగలు దొరికినన్నాళ్లు ఇవే ఇమ్మని ఏడ్చేవాడంట. చాలా మొండివాడట ఆయన. ఒకసారి ఈ తేగల పిచ్చి మాన్పించాలని చాలారోజులు ఇంట్లో ఎవరూ తేగలు కొనివ్వలే దట. అప్పుడు మీ తాత ఏం చేశాడో తెలుసా?'

'ఏం చేశాడు?'

'ఒకరోజు సాయంత్రం వాళ్ల నాన్న చొక్కా తగిలించి ఉంటే జేబులో చేయి పెట్టేశాడట. ఏ పైసానో రెండు పైసలో దొరుకుతాయనుకుంటే

పావలాకాసు దొరికిందంట. బాబోయ్. పావలా కాసే. దాంతో ఎన్ని తేగలు వస్తాయో తెలుసునా? కట్టలు కట్టలు వస్తాయి. చాలా భయపడిపోయాడట. ఒక పాత కాగితం తీసు కుని ఆ కాగితంలో కాసు పెట్టి దాంతో చుట్టీ చుట్టీ పెద్ద ఉండ చేసి దాచి పెట్టి ఆ రాత్రంతా నిద్ర పోలేదట. మరుసటి రోజు ఆ పావ లాను మార్చి వారం రోజుల పాటు తేగలు తినడమే తినడం అట'...

నవ్వారు.

'ఇది మాకు ఎప్పుడూ చెప్తుండేవాడు. మేము పెద్దయ్యాక కూడా ఎప్పుడు తేగలు కనిపించినా తెచ్చి తినమని ఇచ్చి తను కూడా తింటూ మాతో కబుర్లు చెప్పేవాడు. తేగల్లో చందమామ ఉంటుంది కదా'...

'చందమామా?'

'అవును. నువ్వు పారేశావే నడిమి కాడ. అదే చందమామ. అది తింటే తెలివితేటలు వస్తాయి అని చెప్పేవాడు. ఆ చందమామ కడుపులో బుల్లి చందమామ కని పిస్తే అదృష్టం అనేవాడు'...

చూస్తూ ఉన్నారు.

'అప్పట్నించి నాక్కూడా తేగలంటే ఇష్టం ఏర్పడింది. నిజంగా ఇష్టం కాదు. మా నాన్నకు ఇష్టం కనుక నాకు ఇష్టం. పెద్దయ్యాక బాగా డబ్బులు సంపాదించి నాన్నను నా దగ్గర పెట్టుకుని రోజూ కట్టలు కట్టలు తేగలు తెచ్చి ఆయన తింటూ సంతోషపడుతూ ఉంటే చూడాలని అనుకుంటూ ఉండేవాణ్ణి. అసలు ఆయన నాతోనే ఉండాలని అను కుంటూ ఉండేవాణ్ణి. ఆయనతోనే నేను ఉండాలని అనుకునేవాణ్ణి'...

'ఏమైంది?'

'లేదే... నేను కాలేజ్‌లో ఉన్నప్పుడే దేవుడి దగ్గరకు వెళ్లిపోయాడు. మళ్లీ రాలేదు. అంత తొందరగా. ఏమీ చూళ్లేదు. అక్క పెళ్లి నా పెళ్లి చెల్లెలి పెళ్లి తమ్ముడి పెద్ద ఉద్యోగం... ఏమీ. చనిపోయినప్పుడు తెల్ల పంచె కట్టు కుని ఉన్నాడు. పొడవు చేతుల చొక్కా వేసు కొని ఉన్నాడు. బజారు నుంచి సంచి పట్టు కుని వచ్చి ఇంట్లో పడిపోతే.. అలానే పోవడం. ఆ తర్వాత ఎవరో సంచి చూసి చెప్పారు. అందులో తేగలు ఉన్నాయట'...

వింటూ ఉన్నారు. కిచెన్‌ను వదిలిపెట్టి వచ్చి వింటూ ఉంది.

'నేనంటే చాలా ఇష్టం మీ తాతకు. నన్ను నానమ్మ చిన్న దెబ్బ వేసినా ఊరుకునేవాడు కాదు. నేనంటేనే అంత ఇష్టమైతే నాకు పుట్టిన మీరంటే ఎంత ఇష్టంగా ఉండేవాడు? బతికి ఉంటే నా దగ్గర ఉండి ఉంటే మిమ్మల్ని స్కూలు బస్సు ఎక్కిస్తూ స్కూల్ నుంచి వస్తే తీసుకొస్తూ సాయంత్రం మీతో ఆడు కుంటూ... మీరు అల్లరి చేస్తారు కదా... ఆ అల్లరికి కోపం వచ్చి నేను నాలుగు దెబ్బలు కొట్టడానికి వస్తాను కదా... అప్పుడు అడ్డం వచ్చి... నేను ఎవరి మాట వింటాను చెప్పండి... ఎవరికీ భయపడను కదా... కాని ఆయన మాట వింటాను.. ఆయనకు భయప డతాను... ఏరా పిల్లల్ని కొడతావట్రా వెధవా... అని ఆయన పెద్దగా అరిస్తే అంతే... లోపలికి మీ అమ్మ కొంగు వెనుక దాక్కునేం దుకు పరుగో పరుగో. అలా అని అనుకు న్నాను. అలా చాలా అను కున్నాను'....

ఏం మాట్లాడలేదు. ఆ తర్వాత మాట్లాడ టానికి రాలేదు.

గమనించి అంది.

'ఊ..ఊ.. ఇంక చాలు కబుర్లు. అన్నాలకు లేవండి'...

పిల్లలు తినేసి ఇంకాసేపు టీవీ చూసి పడుకున్నారు.

'నువ్వు తినవా?'

'తింటాన్లే... నెమ్మదిగా'

అంటే ఎప్పుడైనా కావచ్చు. పిల్లలతో ఉదయాన్నే లేవాలంటే ముందే పడుకోవాలి. వెళ్లి పడుకోబోయే ముందు అడిగింది-

'అర్థమైందిలే. నువ్వు రావు బర్త్‌డేకి. ఆ పెద్దాయన్ని చూస్తే నీకు మీ నాన్న గుర్తొస్తాడు. అంతేగా'

'ఊ'

వెళ్లిపోయింది.

పద్దె ఉంటుంది. ఆ టైములో ఒక ప్రశాంతమైన గాలికి వీలు లేనట్టుగా బాల్కనీ స్తబ్దంగా ఉంది.

నిలబడి చూశాడు.

దూరంగా రోడ్డు.

అంత రాత్రి వేళ కూడా వాహనం వెనుక వాహనం... బండి వెనుక బండి... బైక్ వెనుక బైక్... ఈ టైమ్‌లో రోడ్డు మీద ఉన్నవాళ్లు ఎప్పటికి ఇళ్లు చేరతారో. ఉదయం మళ్లీ ఆఫీసుకు ఈ ఈదులాటలోనే దిగాలి కదా అని గుర్తుకు వచ్చింది.

నగరం.

మెట్రో.

ఇంత పెద్ద సిటీలో నిభాయించుకుని రావడానికి ఎవరికి ఏ అల్పమైన విషయం, ఏ స్వల్పమైన జ్ఞాపకం ఊతం ఇస్తున్నదో తెలియదు. ఏ గతం ఎవరికి ప్రాణవాయువు పోస్తున్నదో తెలియదు.

డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు వెళ్లాడు.

తెచ్చుకుని బాల్కనీలో కూలబడ్డాడు.

చేతుల్లో చందమామ. మరికొన్నాళ్లకు సరిపడా వెన్నెల.

●

● హెల్త్ టిప్స్

● అజీర్ణం, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే... పరగడుపున ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చ టి నీటిలో చిటికెడు జీలకర్ర పొడి, టీ స్పూన్ నిమ్మరసం, టీ స్పూన్ తేనె కలుపుకుని తాగాలి. ఇలా వారం రోజులు చేస్తే పూర్తిగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

● విరేచనాలు అవు తుంటే టేబుల్ స్పూన్ పెరుగులో టీ స్పూన్ మెంతులు కలిపి తీసుకుంటే సత్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది.

● జలుబు, గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటే నీటి లో కొంచెం జీలకర్ర వేసి మరిగించి ఆ నీటిని వేడివేడిగా తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

● పసుపుపొడిని నీటిలో కలిపి ముద్ద చేయాలి. దీన్ని వేపాకు గుజ్జులో కలిపి చర్మం పైన పూయ డం ద్వారా ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులను నివా రించవచ్చును.

● నువ్వుల నూనెలో పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమా న్ని చర్మం పైన దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు రుద్దితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

● పసుపులో కొంచెం సున్నం కలిపిన మిశ్రమంతో బెణికిన చోట మర్దనా చేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

● క్యారట్, టొమా టోలను జ్యూస్ చేసి, అందులో టీ స్పూన్ తేనె కలిపి తాగితే రక్త శుద్ధి.

• పురానీతి

తారకాసురుడి మూర్ఖత్వం

పూర్వం తారకాసురుడనే రాక్షసుడు బ్రహ్మను గురించి తీవ్రమైన తపస్సు చేసి, చావులేకుండా ఉండే వరం కోరుకున్నాడు. పుట్టిన ప్రతి ప్రాణీ గిట్టక తప్పదు, సురులకు తప్ప అసురులకు ఆ వరం ఇవ్వకూడదు కాబట్టి, మరేదైనా వరం కోరుకోమన్నాడు బ్రహ్మ. సరేనన్నాడు తారకుడు. శివుడికి పుట్టిన సంతానం, అందులోనూ ఏడేళ్ల బాలుడి చేతిలో తప్ప మరెవరి చేతిలోనూ మరణించనటువంటి వరం కోరుకున్నాడు తారకుడు. ఎందుకంటే, శివుడి భార్య సతీదేవి పిలవని పేరంటానికి వెళ్లి తన పుట్టినింట భర్తకు జరిగిన అవమానానికి తట్టుకోలేక యోగాగ్నిలో దహించుకుపోవడంతో శివుడు సతీవియోగ దుఃఖంతో విరక్తుడై ఉన్నాడు. అటువంటి సమయంలో శివుడికి పుత్రులు పుట్టడం అసంభవం కాబట్టి, తన మరణం కూడా అసంభవమే అన్న ధీమాతో ఆ విధమైన వరం కోరుకున్నాడన్నమాట. సరేనన్నాడు బ్రహ్మ. అసుర జన్మ కావడాన పుట్టుకతోనే సంక్రమించిన బలానికి ఈ వరబలం తోడు కావడంతో తననెవరూ జయించలేరన్న ధీమాతో తారకాసురుడి ఆగడాలు తట్టుకోలేనివిధంగా తయారయ్యాయి. వాడికి మిత్రుడైన శూరపద్ముడు కూడా జతయ్యాడు. ఇద్దరూ కలిసి దేవతలనూ, మానవులనూ, మునులనూ, సాధుప్రాణులందరినీ నానా హింసలకూ గురిచేయసాగారు. దాంతో అందరూ కలసి బ్రహ్మదేవుడికి దగ్గరకెళ్లారు తమను ఆ దుష్టుడి నుంచి కాపాడమని. ఆ రాక్షసుడి నొసట రాత రాసిన విధాతకు తెలియదా వాడినెలా సంహరించాలో! దేవతలకు ఒక ఉపాయం చెప్పాడాయన. శివుడికి పుట్టబోయే కుమారుడు తప్ప వీడిని మరెవరూ సంహరించలే రు కాబట్టి, మనమందరం కలసి శివుడిని వైరాగ్యం నుంచి సంసార జీవనం వైపు మళ్లించాలి. అప్పుడు మన పని సులువవుతుందన్నాడు. అందుకు సమర్థులెవరని వెతగ్గా, మన్మథుడు ముందుకొచ్చాడు. మన్మథుడి భార్య రతీదేవి ముందు భర్తను వారించినప్పటికీ, లోకకల్యాణం కాబట్టి సరేనని ఒప్పుకుంది. సతీదేవి పర్వతరాజైన హిమవంతుడికి పుత్రికగా పుట్టింది. పర్వతరాజు పుత్రిక కాబట్టి పార్వతి అయిందామె. ఆమెకు చిన్నప్పటినుంచి శివుడంటే వల్లమాలిన భక్తి. ఆ భక్తి కాస్తా ఆయన్ను పరిణయమాడాలనుకునేంతటి అనురక్తిగా మారింది. సాక్షాత్తూ పరమ శివుని పతిగా పొందాలంటే మాటలా మరి! అందుకే తపస్సు చేయడం మొదలెట్టింది. మన్మథుడి పని కాస్త సులువు చేసినట్లయింది.

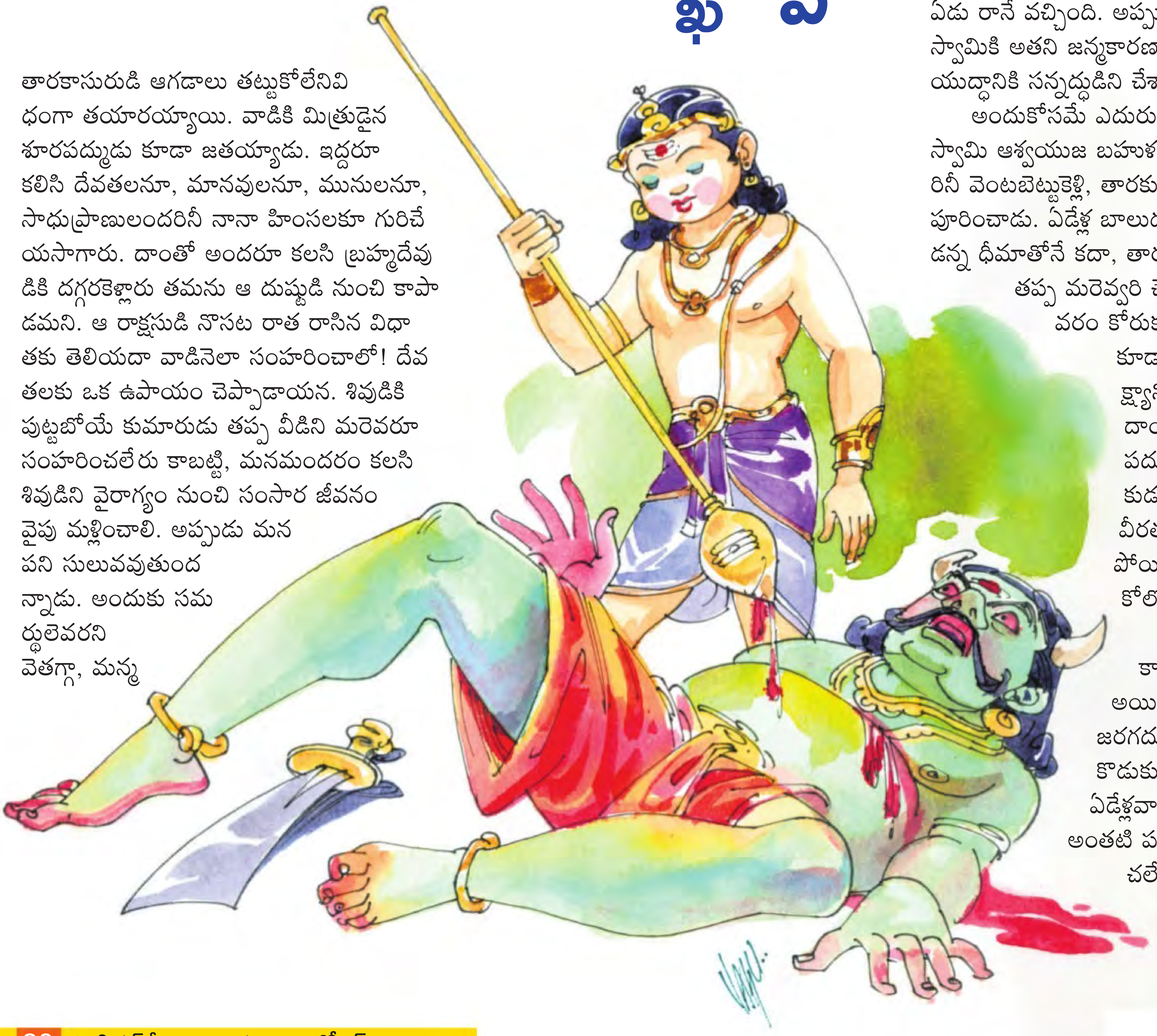
మహా వైరాగ్యంలో ఉన్న శివుడి తపస్సు భంగం చేయకుండా, ఆయన తపస్తు చేసే ప్రదేశమంతా రోజూ చక్కగా అలికి శుభ్రంగా ముగ్గులు పెట్టడం, ఆయన ఏమయినా తింటాడేమోనని పండ్లు తెచ్చి ముంగిట పెట్టడం.. ఇలా ఎంతకాలం గడిచినా, శివుడు కళ్లు తెరవనేలేదు కానీ, పార్వతి మాత్రం అన్నపానీయాలు మానేసి, కేవలం పండుటాకులు మాత్రమే తింటూ అపర్ణగా మారింది.

పాటతత్వం
31వ పేజీలో

ఓరోజున మన్మథుడు కాస్త ధైర్యం చేశాడు. తన చెలికాడైన వసంతుని తోడు చేసుకుని, పూల బాణాలతో శివుణ్ణి తపస్సు నుంచి మళ్లించి, ఆయన కోపాగ్ని కీలల్లో బూడిదయ్యాడు. ఆ తర్వాత జరిగిందంతా గ్రహించిన శివుడు పార్వతిని పరిణయమాడడంతో, వారికి కుమారస్వామి జన్మించాడు. (కుమారస్వామి జనన వృత్తాంతం ఇక్కడ అప్రస్తుతం కాబట్టి మరోసారి చెప్పుకుందాం). ఎప్పుడూ బాలుడిలా ఉంటాడు కాబట్టి, కుమారస్వామి అని, బ్రహ్మజ్ఞానం కలవాడు కాబట్టి బాలసుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడనీ, కృత్తికా నక్షత్రాలు పాలివ్వగా ఆరుముఖాలతో పాలు తాగాడు కాబట్టి షణ్ముఖుడనీ, రెల్లుగడ్డిలో జన్మించిన కారణంగా శరవణ భవుడనీ, కృత్తికా దేవతలు పెంచారు కాబట్టి కార్తికేయుడన్న పేర్లతో ప్రసిద్ధుడయ్యాడు.

అమిత బలపరాక్రమాలు, యుద్ధతంత్ర నైపుణ్యం కలిగిన బాలసుబ్రహ్మణ్యుడు దేవతల సైన్యానికి అధిపతిగా నియమితుడయ్యాడు. ఏడో ఏడు రానే వచ్చింది. అప్పుడు దేవతలు కుమారస్వామికి అతని జన్మకారణాన్ని తెలియజెప్పి, యుద్ధానికి సన్నద్ధుడిని చేశారు.

అందుకోసమే ఎదురు చూస్తున్న కుమారస్వామి ఆశ్వయుజ బహుళ షష్ఠినాడు దేవతలందరినీ వెంటబెట్టుకెళ్లి, తారకునిపై సమర శంఖం పూరించాడు. ఏడేళ్ల బాలుడు తననేమి చేయగలడన్న ధీమాతోనే కదా, తారకుడు అతడి చేతిలో తప్ప మరెవ్వరి చేతిలోనూ చావకుండా వరం కోరుకున్నాడు. ఇప్పుడు కూడా అదే ధీమాను, నిర్లక్ష్యాన్ని వదులుకోలేదు. దాంతో ముందుగా శూరపద్ముడు, తర్వాత తారకుడు కుమారస్వామి వీరత్వం ముందు ఓడిపోయి, తర్వాత ప్రాణాలు కోల్పోక తప్పలేదు.



ఆ విధంగా తారకాసురుడు మహా విరాగి అయిన శివుడికి కల్యాణం జరగదు, ఒకవేళ జరిగినా కొడుకులు పుట్టరు, పుట్టినా, ఏడేళ్లవాడవ్వాలి. ఏడేళ్లొచ్చినా, అంతటి పసివాడు తనను ఓడించలేడు అన్న అతి తెలివితో తన చావును తానే కొని తెచ్చుకున్నాడు.

- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్

• ఇంటికి - ఒంటికి

సీసా తమాషా

సీసాలే కదా అని పారేయకండి... ఖాళీ సీసాలే కదా ఏమి చేసుకుంటాం... అని అమ్మేయకండి. చూశారుగా అలాంటి ఖాళీ సీసాలతో ఎంత అందంగా ఇంటిని అలంకరించుకోవచ్చో చూశారుగా... మరెందుకు ఆలస్యం... మీ ఇంట్లో ఉన్న ఖాళీ సీసాలకు మీ ఆలోచలను జోడించుకుని ఇంకా వెరైటీగా మార్చేసుకోండి... మీకు పెయింటింగ్ వేయడం వస్తే మీ అభిరుచికి తగ్గట్టుగా డిజైన్స్ వేసుకోవచ్చు. పెయింటింగ్ వేయడం రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. బాటిల్‌కి సింగిల్ కలర్ పెయింట్ వేసుకుని నారతో చేసిన తాడు కట్టి ఫ్లవర్స్‌తో డెకరేట్ చేసుకోవచ్చు. మీ ఇంట్లో పెయింట్ లేకపోయినా, మీకు పెయింటింగ్ వేయడం రాకపోయినా నో ప్రాబ్లమ్.. నాలుగు సీసాలు తీసుకుని ఒక వేస్ట్ క్లాత్‌తో ముడివేసి దానిని ఫ్లవర్‌వాజ్‌లా పెట్టుకోవచ్చు. వెడల్పాటి బాటిల్స్ ఉంటే వాటికి పగిలిన గాజుముక్కలను అతికించి మరింత షోగా తయారుచేయవచ్చు. అలాగే మీ ఫొటోలను కూడా సీసాలకు అతికించుకోవచ్చు. ఈ బాటిల్స్‌లో క్యాండిల్స్ పెట్టుకుని మీ డైనింగ్ టేబుల్‌కి మరింత కళను జోడించుకోవచ్చు. మరెందుకు లేటు... మీ ఇంట్లో పాత సీసాలను వెలికితీయడంతో పాటు మీలో దాగివున్న కళను ఆ సీసాలకు జోడించండి.

వాచ్ కూడా విలువైనదే...

కాలం చాలా విలువైనది... అలాగే కాలాన్ని చూపించే వాచ్ కూడా చాలా విలువైనదే కదా... మరి అలాంటి వాచ్‌కు లేటెస్ట్ టచప్ ఇస్తూ... మనమూ టైమ్ అంత ఫాస్ట్‌గా ట్రెండ్‌ను అందుకోవాలి. లేకపోతే అవుట్‌డేటెడ్ అయిపోతాం.

షాపింగ్‌కి వెళ్లినప్పుడు రకరకాల వాచ్‌లు చూస్తుంటాం. అవి కొన్ని రోజులకు బోర్ కొట్టేస్తాయి. పక్కన పెట్టేస్తాం. మళ్లీ ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టు కొత్తవాచ్‌లు కొనుక్కుంటాం. మరి పాతవాటి మాటేమిటి? ఈ ఫొటోలను చూస్తుంటే మీకే ఐడియా వచ్చేసినట్టుంది కదా... ఒకే... మరెందుకు ఆలస్యం... మీ పాతవాచ్‌లను బయటికి తీసి కొత్త సోయగాలను అద్దండి. సాధారణంగా వాచ్‌లకు బెల్ట్‌లు పాడైపోయో, బెల్ట్ ఓల్డ్ మోడల్ అనో పక్కన పెడతాం. అలాంటి వాటికి బెల్ట్‌లు తీసేసి డైల్స్‌ని వాడుకోవచ్చు. మీ డ్రెస్‌కి మ్యాచింగ్ కావాలనుకుంటే మీ డ్రెస్‌లోని చున్నీ పీస్‌ను తీసుకుని వాచ్ డైల్‌కి పెట్టి ఆ డైల్‌ని చేతికి చుట్టుకుని చివరగా ముడి వేసుకుంటే చాలు అదే ట్రెండ్. జీన్స్ క్లాత్‌లకు, లేసులకు కూడా ఈ వాచ్ డైల్‌ను సెట్ చేసుకోవచ్చు. మీ దగ్గర ఉన్న కలర్‌ఫుల్ క్లాత్‌లను గాని, లేసులను గాని సెట్‌చేసుకుని వాటి చివర్లకు ప్రెస్సింగ్ బటన్స్‌ను స్టిచ్ చేసుకోండి...

చూశారా... ఇంత సింపుల్‌గా ఇంట్లోనే మీ పాత వాచ్‌లకు కొత్త టచప్స్ ఇవ్వొచ్చు.

• సందేహం

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

నా బాధ మరింత పెరుగుతోంది...

• నా ఎత్తు 5.2, బరువు 60 కిలోలు. నాకు పెళ్లై రెండున్న రేళ్లు అవుతోంది. నాకింకా ప్రెగ్నెన్సీ రాలేదు. నాకు మొదట్నుంచీ పీరియడ్స్ సరిగా వచ్చేవి కావు. టాబ్లెట్స్ వేసుకున్నా లాభం లేదు. డాక్టర్‌ను కలిస్తే థైరాయిడ్ అన్నారు. అప్పట్నుంచీ రెగ్యులర్‌గా ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకుంటున్నాను. నాకు, మా వారికి పిల్లలంటే చాలా ఇష్టం. చుట్టు పక్కల వారందరికీ పిల్లలు కలుగుతుంటే.. నా బాధ మరింత పెరుగుతోంది. నా సమస్యకు తగ్గ సలహా ఇవ్వగలరు ప్లీజ్.

- భవాని, ఊరు పేరు రాయలేదు

మీరు థైరాయిడ్ టాబ్లెట్స్ వాడినప్పటి నుంచి పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గా వస్తున్నాయా లేదా అనేది రాయలేదు. ఒకవేళ ఇంకా పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గా రాకపోతే, ఏ సమస్య వల్ల క్రమంగా పీరియడ్స్ రావట్లేదో.. కారణం తెలుసుకుని చికిత్స మొదలుపెట్టడం మంచిది. థైరాయిడ్ మాత్రలు వాడుతున్నా, థైరాయిడ్ హార్మోన్ నార్మల్‌గా ఉందా లేదా మళ్లీ పరీక్ష చేయించుకొని, దాన్ని బట్టి థైరాయిడ్ మాత్రల మోతాదును మార్చి వాడవలసి ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సక్రమంగా రానప్పుడు, చాలామందిలో అండం ఎదుగుదల ఉండకపోవచ్చు. దీనికి అండాశయాలలో నీటిబుడగలు (పీసీఓడీ), అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, ఇతర హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి ఎన్నో కారణాలు కావచ్చు. పిల్లలు కలగకపోవడానికి పైన చెప్పిన కారణాలతో పాటు ట్యూబ్‌లు మూసుకుపోవడం, మగవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం, కదలిక తగ్గటం వంటి ఎన్నో సమస్యలు ఉండొచ్చు. ఇంట్లో ఉండి బాధ పడేకంటే మరొకసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించి స్కానింగ్ చేయించుకొని గర్భాశయం, అండాశయాలు ఎలా ఉన్నాయి, అండం పెరుగుతుందా లేదా అని తెలుసుకొని, అవసరమైతే ఇంకా ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవడానికి పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. మీ వారికి కూడా వీర్యపరీక్ష చేయించి, అతనికి ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా తెలుసుకోవడం మంచిది.

• నా వయసు 26. నా బరువు 57కిలోలు, నాకు సిజేరియన్ ద్వారా ఒక బాబు పుట్టాడు. నేను పిల్లలు కాకుండా ఇంకా ఆపరేషన్ చేయించుకోలేదు. లూప్ వేయించుకున్నాను కానీ కొన్ని రోజులకు దురద కారణంగా దాన్ని తీసేశాను. మావారు కండోమ్స్ వాడుతున్నారు. ఒక నెలలో కండోమ్స్ వాడనందుకు నాకు ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చింది. డాక్టర్‌ను కలిసి నాకు అప్పుడే ప్రెగ్నెన్సీ వద్దు అని చెబితే, ఏవో మందులు ఇచ్చారు. అవి వేసుకున్న తర్వాత ఎనిమిది రోజుల వరకు నాకు బ్లీడింగ్ అయింది. ఆ ట్యాబ్లెట్స్ నేను ఎన్ని సంవత్సరాల వరకు వాడవచ్చు? దీని వల్ల నా గర్భసంచికి ఏమైనా ప్రమాదం ఉందా?

- పద్మజ, కడప

హ్యూమర్
36వ పేజీలో

మొదటి బాబు తర్వాత అప్పుడే పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారు కాబట్టి గర్భం రాకుండా ఉండటానికి తాత్కాలిక పద్ధతులను అనుసరించాలి. అసలింక పిల్లలు వద్దనుకుంటే.... కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిది. అంటే మీకైతే ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్, మీవారికైతే వ్యాసెక్టమీ ఆపరేషన్. తాత్కాలిక పద్ధతులు అంటే.. ఇవి వాడినంత కాలమే గర్భం రాదు, ఆపిన తర్వాత గర్భం వస్తుంది. వీటిలో లూప్, ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్, కండోమ్స్, హార్మోన్ ఇంజెక్షన్స్ వంటివి ఎన్నో ఉంటాయి. ఇవి ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, కొందరికి సెట్ అవుతాయి. మరికొందరికి సెట్ అవ్వవు. ఇవి ఫెయిలై గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. మీకు డాక్టర్ ఇచ్చినవి అనుకోని పరిస్థితుల్లో గర్భం వచ్చి, గర్భం వద్దనుకుంటే ఎప్పుడో ఒకసారి అది గర్భం రెండునెలల లోపు ఉంటే వాడటానికి మాత్రమే. అంతేకానీ గర్భం వచ్చినప్పుడల్లా అబార్షన్ అవ్వడానికి కాదు. వీటి వల్ల 100 శాతం అబార్షన్ అవుతుందని చెప్పలేం. బ్లీడింగ్ అయినప్పటికీ 10-15 శాతం మందిలో ముక్కలు ఉండిపోవడం, వాటివల్ల అధిక రక్తస్రావం, ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చి.. అప్పటికీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించకపోతే ప్రాణాపాయం వాటిల్లే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొంతమందిలో బ్లీడింగ్ అయినా గర్భం పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆ గర్భాన్ని అలాగే ఉంచుకుంటే పుట్టబోయే బిడ్డలో అవయవలోపాలు, మానసిక, శారీరక లోపాలు ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీకు ఇవి ఏదో ఒకసారి పని చేసిందని, ప్రతిసారీ పని చేస్తుందనే నమ్మకం లేదు. ఇవి వాడేముందు ఒకసారి స్కానింగ్ చేయించుకొని గర్భాశయంలో గర్భం ఉందా లేదా.. ఉంటే ఎంత సైజు, ఎన్ని వారాలు ఉందో చూసుకొని డాక్టర్ పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. వాడిన 10-15 రోజుల తర్వాత కూడా మరోసారి స్కానింగ్ చేయించుకొని, మొత్తంగా అబార్షన్ అయిందా లేదా, ఇంకా ఏమైనా ముక్కలు ఉన్నాయా అనేది తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి. గర్భం 7-8 వారాలు ఉన్నప్పుడే వీటిని వాడటం మంచిది. కొంతమందిలో గర్భం ట్యూబ్‌లో ఉన్నప్పుడు స్కానింగ్ చేయించుకోకుండా, అబార్షన్‌కు మందులు వాడితే ట్యూబ్ పగిలి, కడుపులో అధిక రక్తస్రావమై ప్రాణానికి ముప్పుగా మారొచ్చు. కాబట్టి మీరు ఈ కిట్‌ను గర్భం వచ్చినప్పుడల్లా వాడాలనుకునే ఆలోచనను మానేయండి. ఇంక పిల్లలు వద్దనుకుంటే మీరు ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు లేదా మీవారు సింపుల్‌గా అయిపోయే వ్యాసెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు.

శత్రువుకే ఎదురు నిలిచిన దేశం మనది!

'డైమండ్' రత్నబాబు
కథ–మాటల రచయిత

శ్రీకాంత్, రవితేజ, ప్రకాశ్ రాజ్ ప్రధాన పాత్రధారులుగా కృష్ణవంశీ దర్శకత్వంలో రూపొందిన దేశభక్తి చిత్రం 'ఖడ్గం'. శక్తి సాహిత్యం అందించగా, దేవిశ్రీ ప్రసాద్ స్వరపరిచిన 'మేమే ఇండియన్స్..' పాటతత్వం గురించి కథ–మాటల రచయిత 'డైమండ్' రత్నబాబు మాటల్లో....

పల్లవి: సత్యం పలికే హరిశ్చంద్రులం.. అవసరానికో అబద్ధం (2)
నిత్యం నమాజు పూజలు చేస్తాం.. రోజా తన్నుకు చస్తాం (2)
నమ్మితే ప్రాణాలైనా ఇస్తాం.. నమ్మడమేరా కష్టం
అరె ముక్కు సూటిగా ఉన్నది చెప్తాం.. నచ్చకుంటే మీ కర్మం
అరె కష్టమొచ్చినా కన్నీళ్ళొచ్చిన.. చెరగని నవ్వుల ఇంద్రధనుస్సులం
మేమే ఇండియన్స్.. మేమే ఇండియన్స్..
మేమే ఇండియన్స్.. అరె మేమే ఇండియన్స్ (2)

మన భారతీయుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ హరిశ్చంద్రుల్లా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తారు. కానీ, అవసరాలు మనతో అబద్ధాలు ఆడిస్తాయి. సర్వమత సమ్మేళనం.. మన భారతీయత. కానీ, ఏవేవో చిన్న కారణాలతో నిత్యం గొడవ పడుతుంటాం. 'నమ్మితే ప్రాణాలైనా ఇస్తాం..' ఇది మన మనస్తత్వాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది. వ్యాపారం పేరుతో వచ్చిన బ్రిటిషర్లను నమ్మడం వలనే బానిసలుగా చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత ప్రాణాలు అర్పించి స్వాతంత్ర్యం సాధించుకున్నాం. కష్టం వస్తే పెగ్గులో కన్నీళ్లు మిక్స్ చేసుకుని మగాళ్లు, సీరియల్స్ చూస్తూ అందులో వాళ్లు ఇంకా ఎక్కువ కష్టాలు పడుతున్నారని మహిళలు లైట్ తీసుకుంటారు. ఆకాశంలో ఇంద్రధనుస్సులా చిరునవ్వుతో తిరిగేస్తుంటాం. సగం తెలియకుండానే మన జీవితం అయిపోతుంది. తెలుసుకోవడానికి ఇంకో సగం జీవితం పూర్తయిపోతుంది. మొత్తం మీద హ్యాపీగా బతికేస్తున్నాం. అందుకే, ప్రపంచ దేశాలు మన భారతీయుల్ని ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నాయి. స్నేహం, నమ్మకం, ముక్కుసూటిగా మాట్లాడడం, కష్టం, సుఖం.. అన్నిటిలో మనలా బతకాలనుకుంటున్నారు.

చరణం1: వంద నోటు జేబులో ఉంటే నవాబు నైజం
పర్సు ఖాళీ అయ్యిందంటే ఫకీరు తత్వం
కళ్ళు లేని ముసలవ్వలకు చెయ్యందిస్తాం
పడుచు పోరి ఎదురుగ వస్తే పళ్లికిలిస్తాం
ప్రేమా కావాలంటాం.. పైసా కావాలంటాం
ఏవో కలలే కంటాం.. తిక్క తిక్కగా ఉంటాం
ఏడ్చేళ్లైనా టీవీ సీరియల్ ఏడుస్తూనే చూస్తాం
తోచకపోతే సినిమాకెళ్ళి రికార్డు డ్యాన్సులు చేస్తాం
కోర్టు తీర్పుతో మనకేం పనిరా నచ్చినోడికి ఓటేస్తాం
అందరు దొంగలే అసలు దొంగకు సీటు అప్పచెప్పేస్తాం
రూలు ఉంది.. రాంగు ఉంది.. (2)
తప్పుకు తిరిగే లౌక్యం ఉంది
॥మేమే ఇండియన్స్..॥

ప్రతి మధ్యతరగతి భారతీయుడికి ఈ చరణంలో భావం కనెక్ట్ అవుతుంది. ప్రతినెలా జీతం వచ్చిన మొదటి ఐదు రోజులు షాపింగ్, నచ్చిన ఫుడ్, షికార్లు, సినిమాలు.. రాజభోగమే. చివరి ఐదు రోజుల్లో అప్పులు. ఏవేవో ఆశలు, కలలు.. ప్రేమ, పైసలు రెండూ కావాలి. పరిస్థితులను బట్టి ప్రజా ప్రతినిధులను ఎన్నుకుంటాం. కొన్ని సందర్భాల్లో కుల, రాజకీయ, ఆర్థిక ప్రభావంతో మంచి దొంగను ఎన్నుకుంటామనే విషయాన్ని ఇందులో చెప్పాలనుకున్నారు. ఈ చరణం తర్వాత 'వందేమాతరం..' అంటూ ఓ ఆలాపన ఉంటుంది. ఇప్పటికీ, 'వందేమాతరం..' పాడితే స్కూల్లో ఫస్ట్ బెల్, 'జన గణ మన..' పాడితే లాస్ట్ బెల్ కొడతారని కొందరు విద్యార్థులు భ్రమలో ఉన్నారు. అలా కాకుండా వాటి గొప్పతనం గురించి విద్యార్థులకు వివరించమని ఉపాధ్యాయులను కోరుతున్నాను.

చరణం2: కలలు కన్నీళ్ళెన్నో మన కళ్ళల్లో
ఆశయాలు ఆశలు ఎన్నో మన గుండెల్లో
శత్రువుకే ఎదురు నిలిచిన రక్తం మనది
ద్వేషాన్నే ప్రేమగా మార్చిన దేశం మనది
ఈశ్వర్ అల్లా ఏసు ఒకడే కదరా బాసూ
దేవుడికెందుకు జెండా.. కావాలా పార్టీ అండా
మాతృభూమిలో మంటలు రేపే మాయగాడి కనికట్టు
అన్నదమ్ములకు చిచ్చుపెట్టిన లుచ్చాగాళ్ళ పనిపట్టు
భారతీయులం ఒకటేనంటు పిడికిలెత్తి వేయ్ ఒట్టు
కుట్రలు చేసే శత్రు మూకల తోలు తీసి ఆరబెట్టు
దమ్ము ఉంది.. ధైర్యం ఉంది.. (2)
తలవంచని తెగపొగరే ఉంది
॥ మేమే ఇండియన్స్..॥

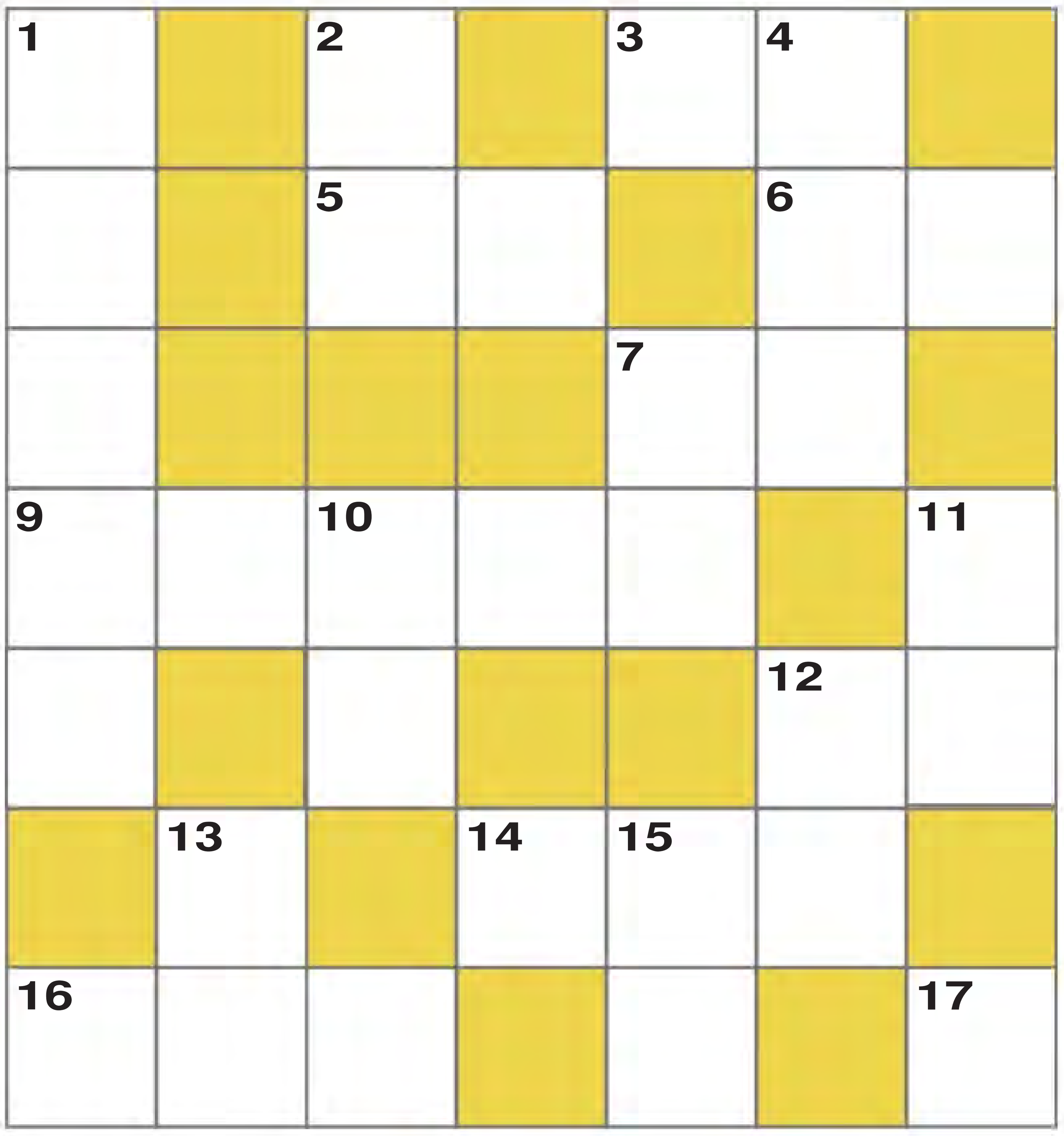
దేశ సరిహద్దుల్లో ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అద్దం పట్టే చరణమిది. ఇండియా–పాక్ సరిహద్దుల్లో ఇటీవల 18 మంది జవాన్లు అమరవీరులయ్యారు. దేశ ప్రజల కోసం సైనికులు తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేస్తున్నారు. మనమంతా ఎవరి పనులు వారు చేసుకోవడానికి కారణం మన ఆర్మీ. సరిహద్దుల్లో మన కోసం పోరాడుతున్న సైనికులు తమ విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తున్నారు. మనం అందరం గుండెల మీద చేయి వేసుకుని హాయిగా నిద్రపోవడానికి కారణం వాళ్లు శత్రువుల గుండెల్లో నిద్రపోవడమే. చిన్నప్పుడు స్కూల్లో భవిష్యత్తులో మీరు ఏమవుతారని స్టూడెంట్స్ని టీచర్ అడిగితే... డాక్టర్, టీచర్, ఇంజినీర్.. కాకుండా నేను ఆర్మీకి వెళ్తాననేలా పిల్లల్లో దేశభక్తి పెంపొందించాలి. మతాల పేరుతో పార్టీల జెండాలను మోయకుండా మూడు రంగుల మువ్వన్నెల జెండా మోసేలా చేయాలి.

నాకున్న ఎమోషన్కి ఆర్మీకి వెళ్లాలనుకున్నా. మా తల్లిదండ్రులు భయపడ్డారు. రచయిత కావాలనే నాన్నగారి కోరికను నేను నెరవేర్చాను. నాకు ఇద్దరు కుమారులు. వారిలో ఎవరో ఒకరు నా కోరిక నెరవేరుస్తారని ఆశిస్తున్నాను. అప్పుడు తండ్రిగా కంటే భారతీయుడిగా గర్విస్తాను.

ఇంటర్వ్యూ: **సత్య పులగం**

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్



అడ్డం: 3. ఒకనాటి ప్రసిద్ధ నృత్యదర్శకుడు. అటు నుంచి. ఎన్టీఆర్, ఎంజీఆర్, ఏఎన్ఆర్, రజనీకాంత్, చిరంజీవి సినిమాలకు నృత్యదర్శకత్వం చేశారు (2)
5. 'కృష్ణబాబు' సినిమాలో 'శిల్ప' రోల్ చేసింది. అటు నుంచి (2)
6. లారెన్స్ రాఘవేంద్ర తెగ భయపెట్టించిన సినిమా. తెగ నవ్వించిన సినిమా కూడా. ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ కూడా వచ్చింది (2)
7. శివాజీ నవ్వులతో అదరగొట్టిన సినిమా. మళ్లీ అదరడం ఎందుకుగానీ పేరు రాయండి చాలు (2)
9. ఈయన పాటల్లో తీయదనం ఉంది. పేరులో చల్లదనం ఉంది. 'చిరునవ్వుల వరమిస్తావా...చితి నుండి లేచొస్తాను' అని రాసిన కవి, అక్షరాలు తడబడ్డాయి (5)
12. 'బెస్ట్ ఫీచర్స్ ఫిల్మ్ ఇన్ తెలుగు' విభాగంలో నంది అవార్డ్ అందుకున్న క్రిష్ సినిమా. వరుణ్‌తేజ్ ఈ సినిమాకు కథానాయకుడు, అటు నుంచి (2)
14. మలేషియా నేపథ్యంలో సాగే రజనీకాంత్ సినిమా. రాధిక ఆప్టే రజనీ సరసన నటించారు. ఈ గ్యాంగ్‌స్టర్-డ్రామా ఫిల్మ్‌కు పా.రంజిత్ దర్శకుడు (3)
16. 'విలన్'గా తెలుగులో వచ్చిన విక్రమ్, ఐశ్వర్యరాయ్‌ల సినిమా హిందీలో అభిషేక్‌బచ్చన్, ఐశ్వర్యరాయ్ కాంబినేషన్‌లో వచ్చింది. ఆ సినిమా పేరు (3)
17. విక్రమ్ కుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన సూర్య తాజా చిత్రం (1)

నిలువు: 1. 'ఆది భిక్షువు' పాటతో జాతీయ అవార్డ్ గెలుచుకున్నారు. ఇది ఆయన పేరు కాదు ఇంటి పేరు కాదు. కానీ ఈ సినిమా పేరుతోనే ప్రసిద్ధుడు (5)
2. జేడీ చక్రవర్తి, కీర్తి చావ్లాల సినిమా (2)
4. కృష్ణవంశీ, జగపతి బాబు సినిమా. నది కాదు... (3)
7. 'పావురానికి పంజరానికి పెళ్లి చేసే పాడు లోకం' పాట ఉన్న వెంకటేష్ సినిమా (2)
10. శ్రీవాస్ దర్శకత్వంలో గోపిచంద్, అనుష్క, జగపతిబాబు నటించిన సినిమా (2)
11. ఒక సంగీత దర్శకుడి సోదరుడు. హాస్య నటుడు. పేరులో దీర్ఘం మిస్ అయింది. కింది నుంచి (2)
12. గౌతమ్ మీనన్ డైరెక్ట్ చేసిన ఈ సినిమాలో... మాధవన్, రీమాసేన్ నటించారు. (2)
13. రామ్‌గోపాల్ వర్మ తొలి సంచలనం (2)
15. సురేష్ కృష్ణ దర్శకత్వంలో రజనీకాంత్ ఎత్తిన అవతారం (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. శివుడికి మరోపేరు.

2. పై జవాబులో '5' వ అక్షరంతో... ఒక నది.

3. ఒక రాక్షసుడు. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో.

4. సృంజయుడి కూతురు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో.

5. సప్తద్వీపాల్లో ఒకటి. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. చేతుల అవసరం లేకుండానే దీన్ని బిగపట్టవచ్చు.
2. వరం కాని వరం.
3. పులి, సింహాన్ని ఏమని పిలుస్తారు?
4. ravbananamar ఇందులో నుంచి ఆరు అక్షరాలను తీస్తే నోరూరే పండు వస్తుంది.

స్వ	యం	వ	రం	క	రి
సి	నా	V	R	D	జి
B	A	N	A	N	A
A	V	జం	తు	వు	లు
ఊ	పి	రి	జ	రా	ల

జవాబులు

• బ్రెయిన్ జిమ్

స్వ	యం	వ	రం	క	రి
సి	నా	V	R	D	జి
B	A	N	A	N	A
A	V	జం	తు	వు	లు
ఊ	పి	రి	జ	రా	ల

• మైథోగ్రఫీ

1. జీమూతకేతుడు 2.తుల్యభాగ
3.గయాసురుడు 4.సుకుమారి 5.కుశద్వీపం

• మాయా బజార్

అడ్డం: 3.సలీం 5.రాశి 6.ముని 14.కబాలి 16.రావణ్ 18. 24

నిలువు: 1.సిరివెన్నెల 2. కాశి 4. సముద్రం 7.చంటి 10.లక్ష్యం 11.కాంచి 12. చెలి 13.శివ 15.బాబా

• కిసుక్కు

కొడుకు: నాన్నా... నేను పరీక్షలో పాసైతే...అందరికీ పార్టీ ఇస్తానన్నావు కదా!

తండ్రి: అవును. పాసయ్యావా మరి?

కొడుకు: నీ చేత ఖర్చు పెట్టించడం ఎందుకని మళ్లీ ఫెయిలయ్యాను.

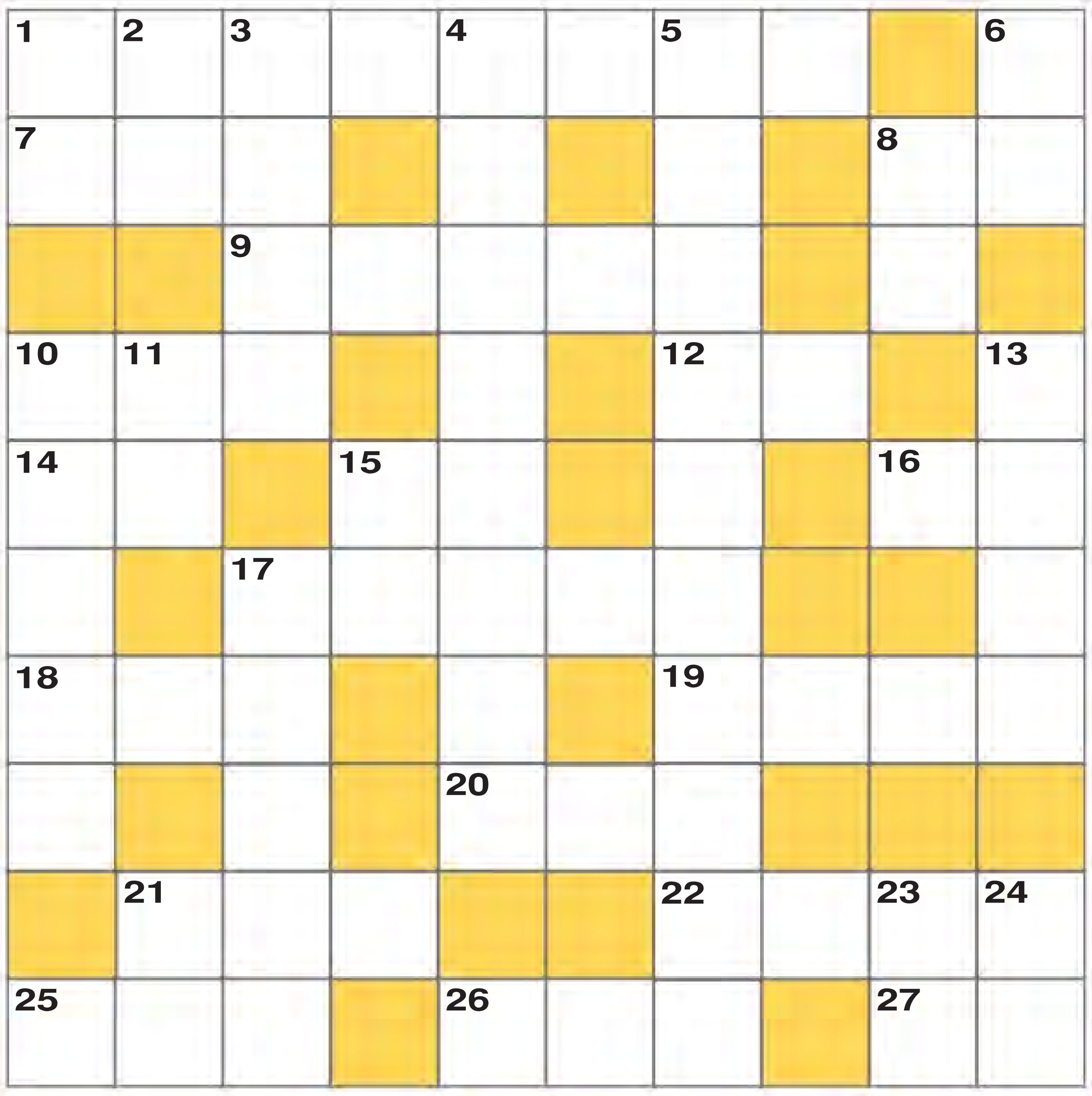
– కొమ్ము రాజాలు, వరంగల్

• మీకు తెలుసా

రాణి చీమల్లో ఒక రకం చీమలు 30 సంవత్సరాల వరకు బతుకుతాయి!

పదశోధన - 410

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**



ఆధారాలు

అడ్డం

1. అలనాటి తెలంగాణ పోరాటంలో ప్రసిద్ధ గీతం (8)
7. కవిత్రయంలో రెండవవాడు (3)
8. పోటీ, పట్టుదల (2)
9. పురుషుడే కానీ కుత్సితుడు (5)
10. ఇంచుమించు, రమారమి (3)
12. మండూకం (2)
14. బ్రహ్మ (2)
15. బాపు బొమ్మలో ఉన్న నాయనమ్మ (2)
16. ఏడు అడ్డంలో ఉన్మాదం (2)
17. '... ప్రాణం పోకడ' చెప్పలేమని లోకోక్తి (5)
18. చేతిగుడ్డ (3)
19. నఖక్షతం లాంటి బాలచంద్రుడు (4)
20. పాదరక్షకు లోపల ధరించేది (3)
21. ఊరు చివర ఉన్న సంసారం (3)
22. రైతుకి మేలు చేసే పాము (4)
25. కుమారుని భార్య (3)
26. వెనుక పుట్టినవాడు, అనుజుడు (3)
27. నేత్రం (2)

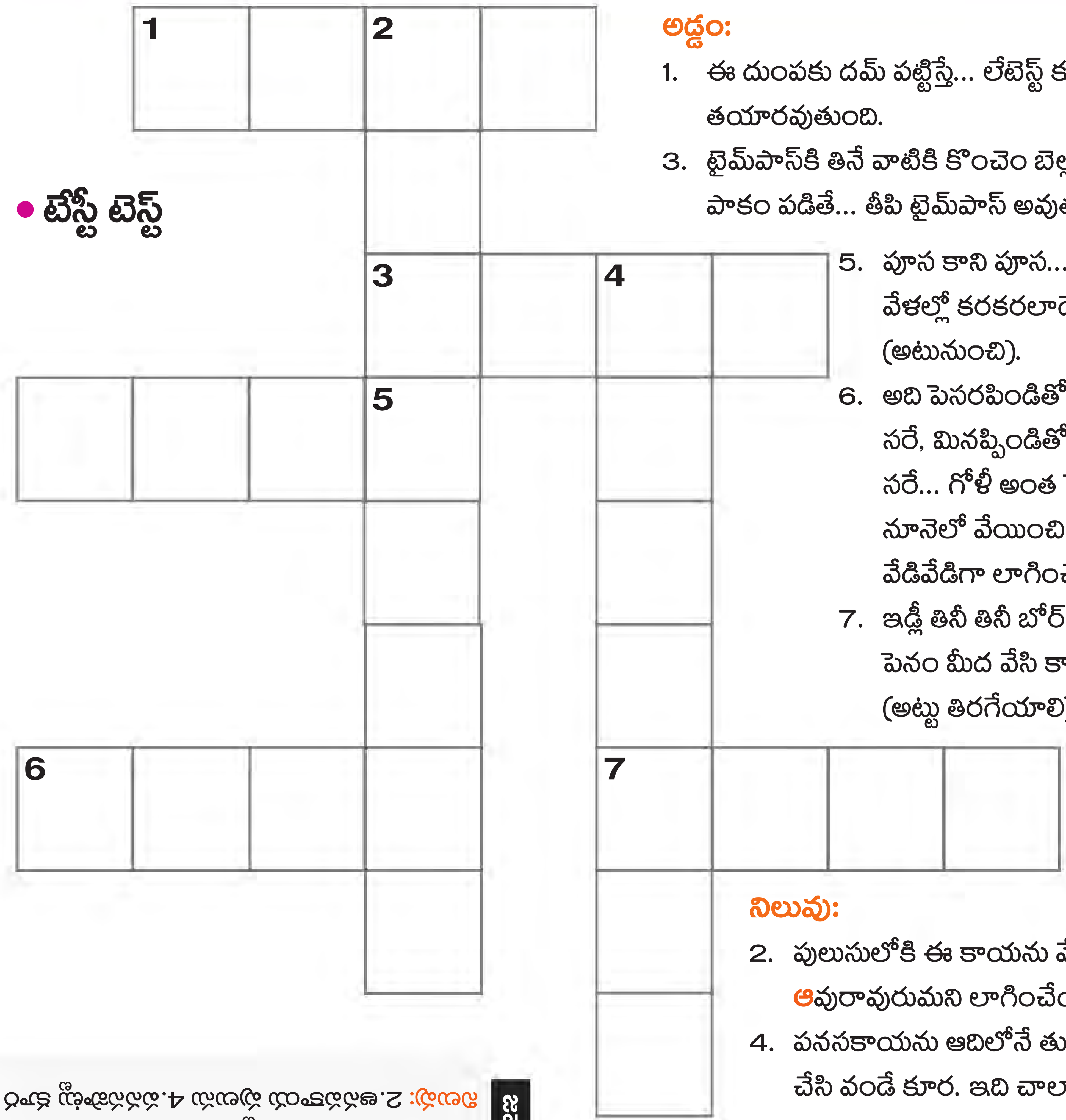
నిలువు

1. పంక్తి, చెండు (2)
2. పశువుల కాలిగిట్ట (2)
3. కారు మీద వచ్చిన వసంతం (4)
4. యన్టీఆర్, సావిత్రి నటించిన రక్త సంబంధంలోని పెళ్లిపాట (8)
5. ఇతడు కలడో లేడో అని పోతనకే అనుమానం వచ్చింది (10)
6. చివర, మరణం (2)
8. పండుగలో వచ్చే ఫలం (2)
10. అమృత నిలయుడైన చంద్రుడు (5)
11. జనని (2)
13. శునక వాలం (4)
15. కడవ (2)
17. ఓరచూపులు (5)
21. ఆకు తొడిమ (2)
23. గుడిసె (2)
24. ముందు, పూర్వం (2)

పదశోధన - 409 జవాబు

1 వె	లు	2 తు	3 రు		4 భు	5 వి		6 చం	7 మం
7 న్నె		8 రా	జ	రా	జ	న	రేం	ద్రు	డు
9 ల	10 డా	యి			క్రీ			ని	
11 కం	గు		12 అ	న్నా	ర్తు	లు		13 క్రో	14 ల
టి		15 చా	రు		లు		16 త	నూ	జ
	17 బ	రు	వు			18 తి		లు	
19 న		శీ		20 ఇం	టి	లో	ని	పో	21 రు
22 మ	ద్దె	ల		పు		త్త		23 గు	వ్వ
స్కా			24 చె		25 నె	మ	26 లి		
27 రం	గా	జ	మ్మ		ల		28 పి	చ్చు	క

• టేస్ట్ టెస్ట్



అడ్డం:

1. ఈ దుంపకు దమ్ పట్టిస్తే... లేటెస్ట్ కూర తయారవుతుంది.
3. టైమ్‌పాస్‌కి తినే వాటికి కొంచెం బెల్లం కలిపి పాకం పడితే... తీపి టైమ్‌పాస్ అవుతుంది.
5. పూస కాని పూస.... పండుగ వేళల్లో కరకరలాడే అతిథి (అటునుంచి).
6. అది పెసరపిండితో అయినా సరే, మినప్పిండితో అయినా సరే... గోళీ అంత సైజులో నూనెలో వేయించి తీస్తే... వేడివేడిగా లాగించేస్తాం.
7. ఇడ్లీ తినీ తినీ బోర్ కొడితే... పెనం మీద వేసి కాల్చిపడేస్తాం. (అట్టు తిరగేయాలి)

నిలువు:

2. పులుసులోకి ఈ కాయను వేస్తే... ఆవురావురుమని లాగించేయొచ్చు...
4. పనసకాయను ఆదిలోనే తుక్కుతుక్కు చేసి వండే కూర. ఇది చాలా ఫేమస్. చాలా రుచి. చాలా అరుదు

జవాబు
అడ్డం: 1. దమ్‌ఆలూ 3.పల్లీపట్టీ 5.కారప్పూస 6.పుణుగులు 7.మినపట్టు
నిలువు: 2.ఆనపకాయ పులుసు 4.పనసపొట్టు కూర

సుడోకు - 170

8	6		9		3			
	9	4						
5	1		8	6			9	
	4				5			
2		1				6		3
			1				4	
	3			1	6		7	9
						5		
			7		9		6	4

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 169 జవాబు

2	4	6	9	7	3	5	8	1
1	8	3	5	2	4	7	9	6
9	5	7	8	6	1	4	2	3
4	1	2	3	9	7	8	6	5
3	6	8	1	4	5	2	7	9
7	9	5	6	8	2	3	1	4
5	2	1	7	3	9	6	4	8
8	3	4	2	1	6	9	5	7
6	7	9	4	5	8	1	3	2

● వారఫలాలు

16 అక్టోబర్ నుంచి 22 అక్టోబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు

మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
పనులు చకచకా పూర్తి చేస్తారు. ఆదాయం పెరిగి అవసరాలు తీరతాయి. నిరుద్యోగులు అనుకున్న ఉద్యోగాలు పొందుతారు. కుటుంబ సభ్యుల సహకారం ఉంటుంది. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో ఒడుదొడుకులు తొలగుతాయి. పసుపు, చాక్లెట్‌రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.

వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా పూర్తి. విద్యార్థుల యత్నాలు కొంత అనుకూలిస్తాయి. ఆరోగ్యం కొంత చికాకు పరుస్తుంది. ఆస్తి వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. సోదరుల నుంచి ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. కాంట్రాక్టర్లకు అనుకూల సమయం. వ్యాపారాలలో పురోగతి ఉంటుంది. ఉద్యోగస్తులకు మంచి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ఎరుపు, లేత నీలం రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ్‌ను పూజించండి.

మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సమయానికి పూర్తి చేస్తారు. ఆదాయం కొంత పెరిగే అవకాశం. నూతన విద్యావకాశాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు పరిచయం కాగలరు. కొన్ని వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. కోర్టు కేసులు పరిష్కార దశకు చేరతాయి. వ్యాపారాలు అభివృద్ధి పథంలో సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఒక సమాచారం ఊరటనిస్తుంది. రాజకీయవేత్తలకు పదవీయోగం. తెలుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారా స్తోత్రం పఠించండి.

కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
అనుకున్న కార్యాలు దిగ్విజయంగా సాగుతాయి. ఆత్మీయులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. అదనపు ఆదాయం లభిస్తుంది. సన్నిహితులు సహకరిస్తారు. ఒక సంఘటన ఆకట్టుకుంటుంది. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. చిన్ననాటి విషయాలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. వ్యాపారాలలో పురోగతి సాధిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు తథ్యం. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ సంస్థల నుంచి ఆహ్వానాలు. పసుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.

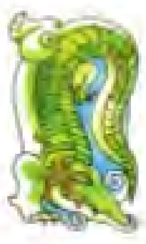
సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
కొన్ని వ్యవహారాలు అనుకున్న విధంగా పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. వాహన, గృహయోగాలు. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు. రాబడి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. వ్యాపారాలలో లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కే అవకాశం. కళారంగం వారికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. గులాబీ, లేత ఆకుపచ్చరంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా పడతాయి. అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు అనుకోని అవకాశాలు. స్నేహితుల నుంచి శుభవార్తలు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తగ్గే సూచనలు. కళాకారులకు కొంతవరకూ అనుకూల సమయం. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
నేర్పుగా కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. భూవివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలలో నూతనోత్సాహం, ఆశించిన లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి నుంచి ప్రశంసలు. రాజకీయవేత్తలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి. నేరేడు, పసుపురంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
పనుల్లో ఆటంకాలు అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మెరుగుపడుతుంది. సన్నిహితుల సలహాలు పాటిస్తారు. విద్యార్థులకు కొత్త విద్యావకాశాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వాహనయోగం. వ్యాపారాలలో పెట్టుబడులకు తగిన లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మానాలు, పురస్కారాలు. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నృసింహస్తోత్రాలు పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
కొన్ని కార్యక్రమాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆదాయం కొంత తగ్గి రుణాలు చేస్తారు. సన్నిహితులు, స్నేహితులతో ముఖ్య విషయాలు చర్చిస్తారు. ఆరోగ్యసమస్యలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు కొంత వరకూ పరిష్కారం. వ్యాపారాలలో స్వల్పలాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం ఉన్నా తగిన గుర్తింపు తథ్యం. కళాకారులకు ఆహ్వానాలు అందుతాయి. ఎరుపు, పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. భూవివాదాలు పరిష్కారం. కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. సోదరులతో విభేదాలు తొలగుతాయి. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు లాభాల దిశగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కే అవకాశం. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త ఆశలు. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అంగారక స్తోత్రాలు పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
పనులలో ఆటంకాలు. రాబడికి మించిన ఖర్చులు. విద్యార్థుల కృషి ఫలించదు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బంధువులు, స్నేహితులతో విభేదాలు. ఆరోగ్య సమస్యలు చికాకు పరుస్తాయి. గత సంఘటనలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. వ్యాపారాలలో కొంత నిరాశ కలిగిస్తాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో ఒత్తిడులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. నలుపు, చాక్లెట్ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రామరక్షాస్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక రుణబాధలు తొలగుతాయి. అనుకున్న పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. వివాహాది శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి ఊరట లభిస్తుంది. సోదరులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు దక్కవచ్చు. కళాకారులకు సన్మానాలు. గులాబీ, లేత పసుపురంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణామూర్తిస్తోత్రాలు పఠించండి.

• టారో

16 అక్టోబర్ నుంచి
22 అక్టోబర్, 2016
వరకు

ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

ఆర్థిక పురోగతి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. అదృష్టం మీ వెంటే ఉంటుంది. ఇదివరకటి ఒడిదుడుకుల నుంచి బయటపడతారు. వ్యాపారాలు సాగిస్తున్న వారు ఆర్థిక వైఫల్యాల నుంచి తేరుకుని లాభాలబాట పడతారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని వారు ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు పొందుతారు. సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగుతారు. నాయకత్వం వహించే అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: నీలం

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

గొప్ప అవకాశాలు ఊరిస్తుంటే, వాటిని అందిపుచ్చుకోకుండా సందిగ్ధావస్థలో కాలయాపన చేస్తారు. కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. అనూహ్యమైన సంఘటనలు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తాయి. చిరకాల స్వప్నం ఒకటి నెరవేరే సూచనలు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: బూడిదరంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఓర్పుతో సమస్యలను అధిగమిస్తారు. చిత్తశుద్ధితో, ఆత్మబలంతో పరిస్థితులను సానుకూలంగా మలచుకుంటారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. మార్పుల ఫలితంగా కొత్త అవకాశాలు కలసి వస్తాయి. పని ఒత్తిడి పెరిగి ఆరోగ్యం మందగించే సూచనలు ఉన్నాయి. మనశ్శాంతి కోసం ధ్యానంపై దృష్టి సారిస్తారు.

లక్కీ కలర్: ముదురాకుపచ్చ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

మీ పురోగతిలో ఒక దశ ముగిసి, మరో దశ ప్రారంభమవుతుంది. ఇదివరకటి ప్రయత్నా లకు, శ్రమకు తగిన ఫలితాలు క్రమంగా అందివస్తాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో తిరుగులేని కార్యదక్షతను నిరూపించుకుని అన్ని వర్గాల నుంచి ప్రశంసలు అందుకుంటారు. వ్యాపారాలు లాభాల బాటలో వేగం పుంజుకుంటాయి. నచ్చిన వ్యక్తి మీతో ప్రేమలో పడతారు.

లక్కీ కలర్: వెండిరంగు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

కొత్త ఇంటి నిర్మాణం లేదా ఉన్న ఇంటి నవీకరణ వంటి పనులు తలపెడతారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవారికి సత్తాను చాటుకునే అవకాశాలు అందివస్తాయి. పని ఒత్తిడి పెరిగి సహనం కోల్పోయే సందర్భాలు ఎదురవుతాయి. పనులు శరవేగంగా పూర్తి కావాలని కోరుకుంటారు. అయితే, నిదానమే ప్రధానం అనే సూత్రాన్ని గుర్తెరిగి మసలుకుంటే మంచిది. పెట్టుబడులు కలిసివస్తాయి.

లక్కీ కలర్: నీలం

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఇంటా బయటా మార్పులు చోటు చేసుకుం టాయి. చేసిన పనులకు బాధ్యత వహిస్తారు. మనో స్థైర్యంతో సమస్యల నుంచి సునాయా సంగా బయటపడతారు. భావసారూప్యత గల వ్యక్తులతో స్నేహ సంబంధాలు బలపడతాయి. తలపెట్టిన కార్యక్రమాలపై స్పష్టతను ఏర్పరచుకుంటారు. భావి విజయాలకు పునాదులను పదిలం చేసుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: ఆకుపచ్చ

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

ఆధ్యాత్మిక స్ఫూర్తి పొందుతారు. అంతరాత్మ ప్రబోధం మేరకు నడుచుకుని ప్రేమను పండించుకుంటారు. వృత్తి జీవితంలో నిక్కచ్చిగా వ్యవహరిస్తారు. పాత బకాయిలను చెల్లిస్తారు. చిరకాలంగా నానుతున్న కోర్టు వ్యవహారాలను సానుకూలంగా పరిష్కరించుకో గలుగుతారు. ఉద్యోగ జీవితంలో ఒడిదుడుకు లకు లోనవుతారు. సహోద్యోగులతో స్పర్ధలు.

లక్కీ కలర్: నేరేడు

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

సవాళ్లతో కూడుకున్న అవకాశాలను సర్వ సన్నద్ధతతో అందిపుచ్చుకుంటారు. పోరాట స్ఫూర్తితో విజయపథంలో దూసుకుపోతారు. అత్యుత్సాహాన్ని అదుపు చేసుకుని సంయమనం పాటిస్తే మరింతగా సత్ఫలితాలను సాధించగలరు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని వారికి ప్రతికూల శక్తుల నుంచి ఇబ్బందులు తప్పకపోవచ్చు. వాగ్వాదాలు, ఘర్షణలు అనివార్యం కావచ్చు.

లక్కీ కలర్: మట్టి రంగు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

అడగనిదే అమ్మయినా పెట్టదనే వాస్తవాన్ని గ్రహించి మసలుకుంటారు. కోరుకున్న ఫలితాలను అడిగి మరీ సాధించుకుంటారు. ఒత్తిడి లేని జీవితం ఈ వారంలో దాదాపు దుస్సాధ్యంగానే ఉంటుంది. పని ఒత్తిడితో అలసట చెందుతారు. మనశ్శాంతి కోసం తీవ్రంగా ఆరాటపడతారు. ధ్యానం ద్వారా కొంత ఫలితాన్ని పొందే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉద్యోగాల్లో మార్పులు ఉండవచ్చు.

లక్కీ కలర్: వెండి రంగు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అవకాశాలు ఊరిస్తాయి. భవిష్యత్తుపై లేనిపోని ఆశలు పెంచుకుంటారు. ఆశలన్నీ భ్రమలుగా తేలిపోతాయి. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అనివార్య మయ్యే సూచనలు ఉన్నాయి. సమస్యలు సతమతం చేస్తున్నా, హాస్యస్ఫూర్తిని కోల్పో కుండా ఉంటారు. పనికి కొద్దిపాటి విరామం ఇచ్చి విశ్రాంతి కోసం దూరప్రయాణాలకు వెళతారు.

లక్కీ కలర్: పసుపు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

కొత్తగా ప్రేమలో పడతారు. ప్రేమ మాధుర్యాన్ని ఆసాంతం ఆస్వాదిస్తారు. ప్రేమలో ఉన్నవారికి పెళ్లి జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. సమ్మోహన శక్తితో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. మిత్రులు మీ సమక్షాన్ని కోరుకుంటారు. కొత్త ప్రాజెక్టులు తలపెడతారు. ఉద్యోగ జీవితంలో కార్యసాధకులుగా మన్ననలు పొందుతారు. రచనా రంగంలో ఉన్న వారికి చివరి నిమిషంలో ఒత్తిడి తప్పకపోవచ్చు.

లక్కీ కలర్: నారింజ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

వ్యాపారరంగంలో ఘన విజయాలను సాధిస్తారు. ఈ వారం మీకు పట్టిందల్లా బంగారమే అన్నట్లుగా సాగుతుంది. డబ్బు పుష్కలంగా అందుతుంది. విలాస వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. సృజనాత్మక రంగంలో ఉన్నవారు గొప్ప తపనతో కొత్త పనులు తలపెడతారు. ఒడిదుడుకుల్లో పడిన ప్రేమ వ్యవహారాలు సుఖాంతమవుతాయి.

లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

రాంబాబు గాడికి పెద్ద పెద్ద షాపింగ్ మాల్స్ అంటే కాస్త విముఖత. అవి వచ్చి చిన్న చిన్న కిరాణాషాపులను దెబ్బ కొట్టాయని వాడి నమ్మకం.

వాడు ఒక షాపింగ్ మాల్ బయట నిలబడి ఉన్నప్పుడు అటుగా వెళ్తూ వాడిని పలకరించా. అలా షాపింగ్ మాల్‌ను తేరిపార చూస్తూ ఉన్నాడు వాడు.

''ఎందుకు రా అలా నిరసనగా చూస్తున్నావ్. అన్నీ ఒకచోటే దొరికేలా చేస్తున్నారు ఈ షాపింగ్ మాల్స్‌వాళ్లు. అలా అందర్నీ ఆకర్షిస్తున్నారు. వారి వ్యాపార సూత్రం వారిది. ఎందుకలా కోపంగా చూస్తున్నావ్'' అడిగా.

''నేను కోపంగా చూస్తున్నట్టు అనిపిస్తోందా? అయితే నిన్ను నువ్వు సరిచేసుకో. మొదటిసారి నేను కాస్త వాటిపట్ల ఆరాధనగా చూస్తున్నాను'' అన్నాడు వాడు.

''ఆరాధనా? ఎందుకలా?'' బోల్డంత ఆశ్చర్యంగా అడిగా.

''ఒరేయ్... చిన్నప్పుడు నేను వాడిన కుంకుడుకాయలు అక్కడ కనిపించాయి రా. ఇప్పుడంటే షాంపులు షాపింగ్ మాల్స్‌లా వచ్చి కుంకుడు కాయల్లాంటి కిరాణాషాపులను మింగేశాయ్. కానీ ఒకప్పుడు కుంకుడు కాయే నా వినోద సాధనం కదరా'' అన్నాడు వాడు.

''కుంకుళ్ల తలస్నానానికి వాడేవాళ్లం. వినోదం ఏమిటి?'' బిత్తరపోయి అడిగా.

''నువ్వు చేశావో లేదాగానీ... కుంకుడుగాయ కాస్త పచ్చిగా ఉండగానే మేం తెంపేవాళ్లం. దానిలోకి పిన్నీసు తోకను రివర్స్‌లో గుచ్చి బయటకు తీసి ఊదితే... సబ్బు బుడగల్లా... బుడగలు బుడగలు వచ్చేవి. అలా మా పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు అదే మా వినోదం. అంతెందుకు పండి ఎండాక కూడా దాంతోనే ఆడుకుంటూ టైమ్‌పాస్ చేసేవాళ్లం'' అన్నాడు.

''హెడ్‌బాత్‌కు కుంకుళ్లు వాడతారు. అంటే... ఆటకు కుంకుళ్లు ఏమిట్రా నీకు హెడ్‌స్ట్రాంగ్ కాక పోతే'' అన్నాను.

''నువ్వు హెడ్‌తో ఆలోచిస్తున్నావు. నేను మనసుతో ఆలోచించి చెబుతున్నాను. అప్పట్లో కుంకుడుకాయలు కొట్టడానికి ఒక గుండ్రటి రాయిని ఉంచుకునేవాళ్లం. అదెంత గుండ్రంగా ఉంటే మనకు అంత స్పెషల్. ఆ రాయితో కుంకుడును చితక్కొట్టడంలోనూ ఒక నేర్పును అలవరచుకునేవాళ్లం. లోపల ఉండే కుంకుడు గింజ మాత్రం చితికిపోకుండా... కేవలం పైనున్న తొక్క మాత్రమే నలిగేలా కొట్టడం ఒక ఆర్టు. అలా చిన్నప్పుడు కళాత్మకంగా కొట్టడాన్ని అలవరిచేదేరా కుంకుడు. అందుకే అది ఆర్టు కూడా నేర్పుతుందని నా ఉద్దేశం. అలా ఆర్టిస్టిగ్గా, నేర్పుగా కొట్టిన కుంకుళ్ల నుంచి తీసిన గింజలతో ఆడుకునేవాళ్లం. పైగా నాకు కుంకుడుగింజ అంటే ఒక సినిమా హీరో పట్ల ఉండేంత వర్షిప్ కూడా ఉంది'' అన్నాడు రాంబాబుగాడు.

''ఓహో... సినీహీరోలంటే నీకు చేదు కదా అందుకే కుంకుడు గింజలతో పోలుస్తున్నావన్న మాట'' అన్నాన్నేను.

''చేదు కోసం కాదురా... సినిమా మొదట్లో హీరోయిన్లను హీరోలు టీజ్ చేస్తుంటారే. అచ్చం అలాగే కుంకుడు గింజ కూడా చేస్తుంటుంది''

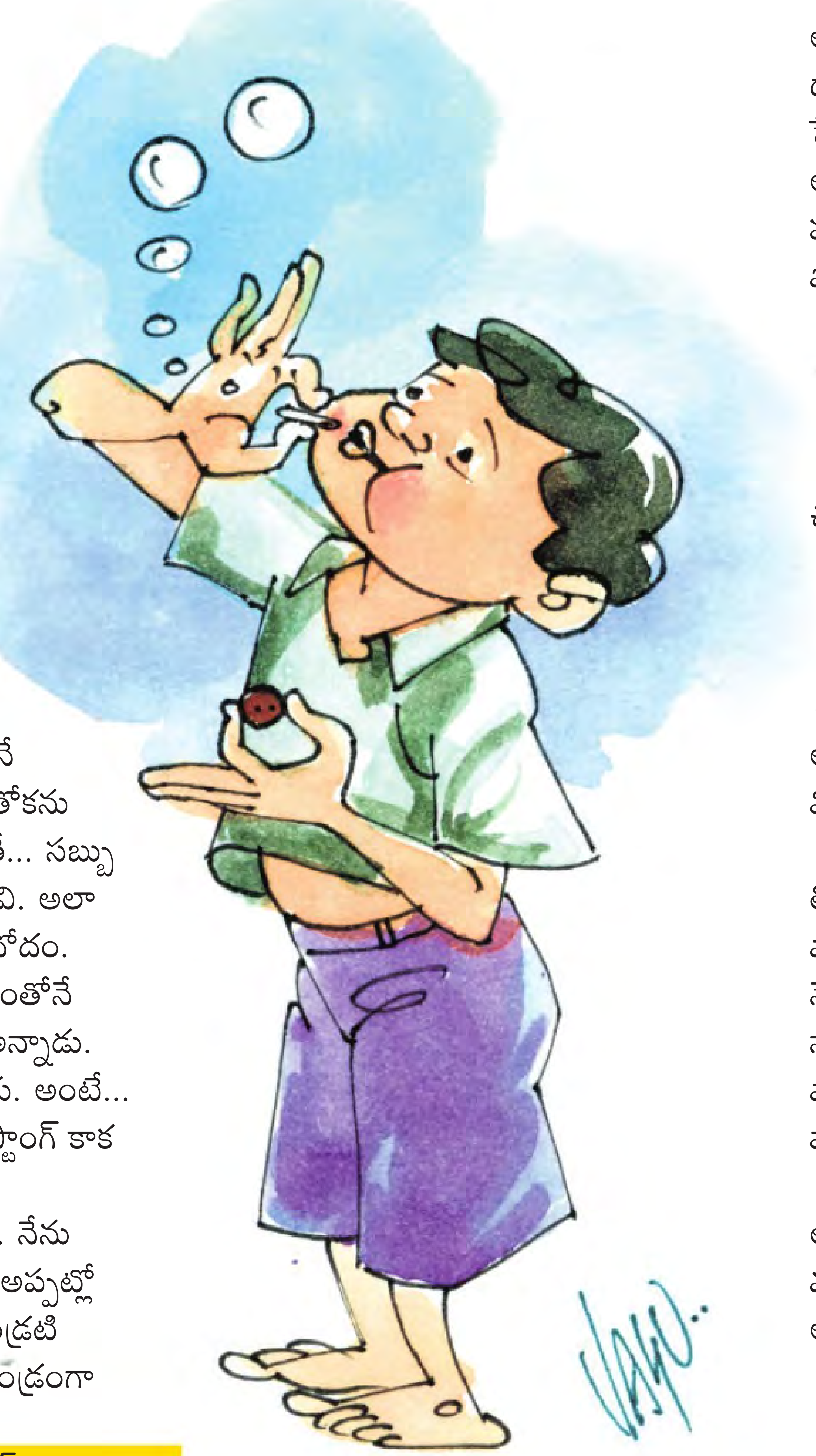
''అదెలా?''

''నీకు గుర్తుందా. కుంకుడు గింజను బాగా రుద్దీ రుద్దీ టక్కున ఎవరికైనా అంటించామనుకో. వారికి చర్మం చురుక్కుమనేలా కాలేది. అచ్చం హీరో టీజింగ్‌లాగే. అందుకే నాకు కుంకుడు గింజ అంటే హీరో లాగే. పైగా హీరోలా కుంకుడు త్యాగాలు కూడా చేస్తుంది రా''

''నీకు మైండు దొబ్బింది. కుంకుడుకు త్యాగమేమిట్రా?''

''నిజం రా... అందరూ త్యాగమంటే కరివేపాకుతో పోల్చుకుంటారు. కనీసం కరివేపాకును తినే టైమ్ వరకైనా గిన్నెలో ఉంచుకుంటారు గానీ... తలను శుభ్రపరిచే ఆ అద్భుతమైన పులుసు అంటే అందరికీ చేదే. కుంకుడు పులుసుకు ఒక్కసారి వాడుకొని దాని పిప్పిని కూడా అచ్చం కరివేపాకులాగా... చింతపండు పులుసు లాగా పారేస్తారు. కరివేపాకు అనేదాన్ని వాడుకొని వదిలేస్తున్నామనే సానుభూతి ఉంటుంది. అందుకే ఎట్‌లీస్ట్ సామెతల్లో భాషవాడకంలో దానితో పోలుస్తుంటారు. కానీ కుంకుడు పులుసు సేవను మాత్రం అప్పటికీ ఎవరూ గుర్తించలేదు. అది అంతరించిపోయాక ఇప్పుడూ ఎవరూ గుర్తుపట్టే పరిస్థితి లేదు'' అంటూ ఎమోషనల్ అయిపోయి కళ్లనీళ్లు పెట్టుకున్నాడు వాడు.

తలకాయపై వాట్ ఏ కాయ...!



''ఏడవకు... ఏడవకు... కుంకుడు పునర్వైభవం కోసం మనం పాటుపడదాం లే'' అన్నాను వాణ్ణి కాస్త ఛీరప్ చేద్దామని.

''ఛీ... ఛీ... ఈ పాడు షాపింగ్ మార్టలను చూస్తుంటేనే చిరాకేస్తుంది'' అంటూ మళ్లీ మాల్స్ మీద కోపం వెళ్లగక్కాడు వాడు.

''అందేట్రా రాంబాబూ... నీ బాల్యజ్ఞాపకాలను గుర్తు చేశాయనీ, కుంకుడు నాస్టాల్జియాకు తోడ్పడ్డాయనీ ఇప్పుడే కదా వాటిపైపు ఆరాధనగా చూశావ్. అంతలోనే ఈ మార్పేమిటి?'' అడిగా.

''కుంకుడు పునరుద్ధరణ కోసం మరో వీరేశలింగంగారిలా మారిపోదామనుకుంటే ఈ షాపింగ్ మాల్స్ నాకు పోటీ వస్తున్నాయేమిట్రా. నేను పాటు పడదామనుకున్నానా ఫీల్డులోకి వచ్చి నాకు ఆ అవకాశం లేకుండా చేస్తున్నాయిరా ఈ పాడు మాల్స్'' అంటూ పాత ధోరణికి వచ్చాడు వాడు.

వాడి మాటలు వినగానే కుంకుడు రసం కళ్లలోకి, నోట్లోకి వెళ్లినప్పుడు కలిగే ఫీలింగ్ మళ్లీ వచ్చింది. ఏం చేద్దాం? అనుభవించడం తప్ప అప్పుడూ ఇప్పుడూ ఏమీ చేయలేను!!

- యాసీన్

• పట్టుకోండి చూద్దాం

సూర్యనారాయణరాజు చనిపోయి సరిగ్గా రెండు సంవత్సరాలవుతుంది.

కానీ ఆ చిన్న ఊళ్లో ఆయన్ను ఎవరూ మరిచిపోలేదు. మంచికి, చెడుకి ఆయన పేరు ఎక్కడో ఒక చోట వినబడుతూనే ఉంది. సూర్య నారాయణరాజు నాన్న పెద్ద జమీందారు. ఆయన ముగ్గురు కొడుకుల్లో సూర్యనారాయణ రాజు చిన్నవాడు.

అందరూ 'చిన్నరాజుగారు' అని పిలిచే వారు. అన్నలిద్దరిలో ఉండే లక్షణాలు చిన్నరాజు గారిలో బొత్తిగా ఉండేవి కాదు. వాళ్లేమో...

'మామూలు మనుషులు వేరు. మనం వేరు' అన్నట్లుగా ఉండేవాళ్లు. తమకు తామే ప్రత్యేకత ఆపాదించుకునేవారు. కానీ... చిన్న రాజుగారు అలా కాదు.

పేదా, గొప్ప అనే తేడా లేకుండా... అందరితో కలిసిపోయేవారు. ఎక్కువ సమయం కోటలోని తన గదిలో పుస్తకాలు చదువుతూ గడిపేవారు.

●●●

జమీందారు, ఆయన భార్య కాలం చేశారు.

ఆయన కొడుకుల్లో ఒకరు అమెరికా, మరొకరు ఇంగ్లండ్‌లో సెటిలయ్యారు.

రాజుగారు మాత్రం ఆ పెద్ద కోటలో చిన్న గదిలో ఒంటరిగా సంగీతం వినడం, పుస్తక పఠనంతో గడిపేవారు.

ఎందుకనో ఏమో... ఆయన పెళ్లికి దూరంగా ఉన్నారు.

కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత... చిన్న రాజు గారు మానసికంగా దెబ్బతిన్నారు. మతి చలించింది.

ఏవేవో పిచ్చి పిచ్చిగా మాట్లాడేవారు.

కనిపించిన వారినల్లా ఎప్పుడూ... ఏవో ప్రశ్నలు అడిగి... వాటికి సమాధానం ఇవ్వమని అడిగేవారు. రాజుగారి ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతిన డంతో... ఒకరోజు ఆయన చనిపోయారు.

ఇద్దరు అన్నలు విదేశాల్లో ఉండడంతో... ఊరి వాళ్లే రాజుగారి అంత్యక్రియలు చేశారు.

రాజుగారు చనిపోయిన తరువాత... కోట బీడు పడింది. ఎవరూ లేని ఎడారిగా మారింది.

●●●

రాజుగారి గది గురించి రకరకాల పుకార్లు పుట్టుకొచ్చాయి. రాజుగారు దెయ్యమై తిరుగుతు న్నారని, కోటలోని ఆయన గది నుంచి అర్ధరాత్రి నవ్వులు వినిపిస్తున్నాయని కూడా అనుకునే వారు. ఆ గదిలో విలువైన ఆభరణాలేవో ఉన్నా యట. వీటిని కాజేయడానికి కొందరు దొంగలు ప్రయత్నించారట, వారికి నగలు దక్కకపోగా... సంవత్సరం తిరక్కుండానే... ఏవేవో కారణా లతో చనిపోయారట. కోటలో ఎక్కడికైనా వెళ్లొచ్చుగానీ... ఆ గదిలోకి వెళ్లలేమట!

వెళితే ఏమవుతుంది?

'హఠాత్తుగా... రాజుగారు ప్రత్యక్షమై వికటా ట్టహాసం చేస్తారట. అంతే కాదు... కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారట. వాటికి సరిగ్గా జవాబు చెబితే సరి. నగలు కూడా ఇస్తారట.

చెప్పలేకపోయామా హాని చేస్తారట.

రాము, శ్రీను అనే ఇద్దరు కుర్రాళ్లు ఒక రాత్రి నగల కోసమని వెళ్లి ఆ గదిలో ఇరుక్కు పోయారట.

''నేను అడిగే ప్రశ్నలకు మీ ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరు జవాబు చెప్పినా ఇద్దరినీ విడిచిపెడతా ను'' అని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగారట రాజుగారు. వాటికి రాము సరిగ్గా జవాబు చెప్పడంతో... పెద్ద ముప్పు తప్పిందట.

ఆ ప్రశ్నలు కింద ఉన్నాయి. వాటికి రాము ఏ సమాధానం చెప్పి ఉంటాడో చెప్పగలరా?

●●●

రాజుగారు అడిగిన ప్రశ్నలు:

1. ముట్టుకోకుండానే గాయపడేవి, కలప కుండానే విషం వెదజల్లేవి, నోరు విప్పకుండానే నిజాలు, అబద్ధాలు చెప్పేవి ఏమిటి?

2. దానికి పేరు ఉంది... కాని అది దాని పేరు కాదు. వయసు ఉంది. కానీ అది కూడా తనది కాదు. చనిపోతే పుడుతుంది. అందరూ దీని చుట్టూ తిరుగుతారుగానీ... ఇది మాత్రం ఒక్క అంగుళం కూడా కదలదు. ఏమిటది?

3. ఎనిమిది ఎనిమిదులను... వెయ్యిగా చేసి చూపండి.

4. అది పక్షి నుంచే పుడుతుంది కానీ ఆకా శంలో ఉండదు. అది సముద్రంలో ఈదుతుంది. కానీ తడవదు. ఏమిటది?

అద్దంలో ఆన్సర్

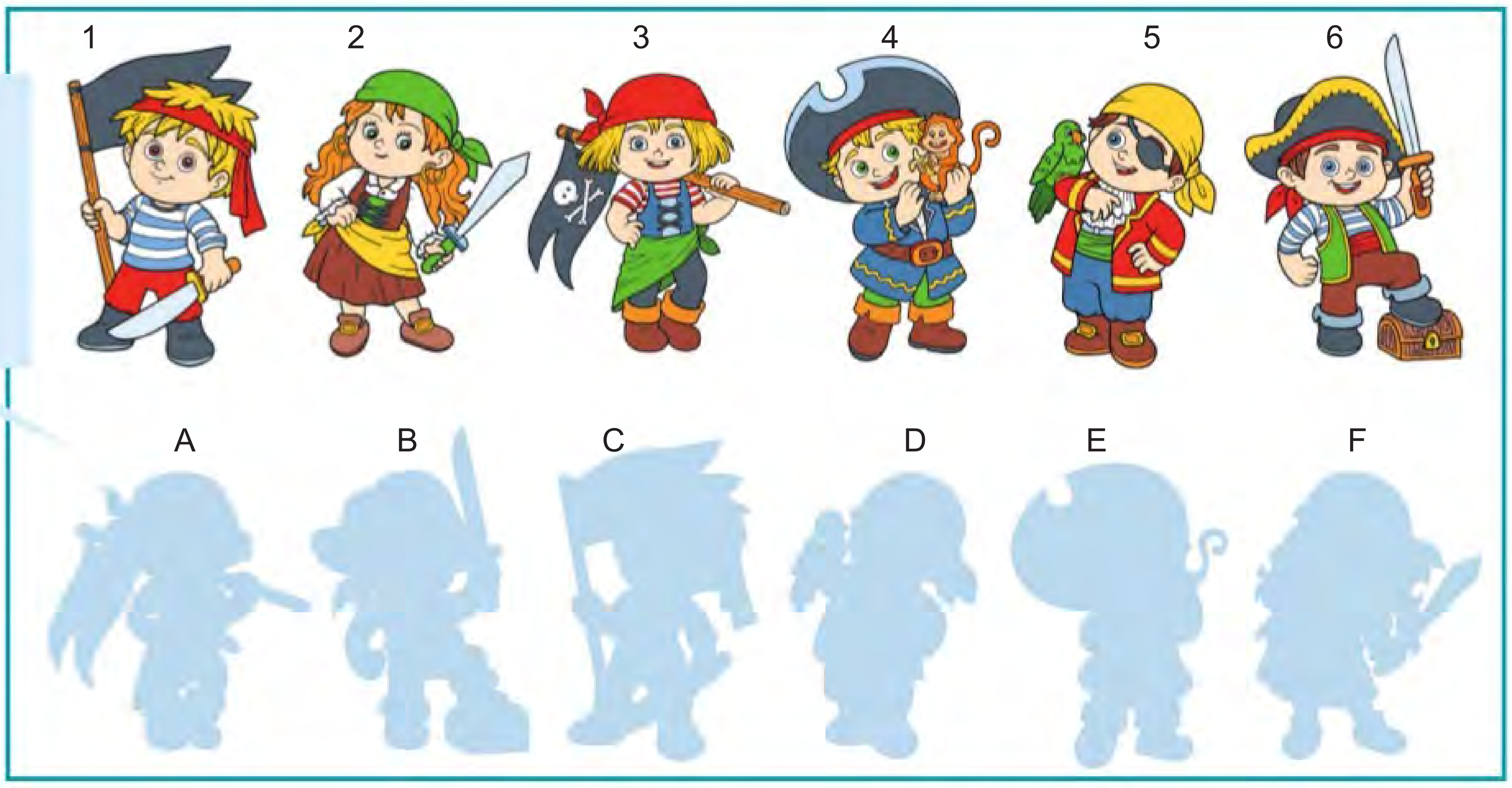
1. [illegible] 2. [illegible]
3. 888+88+8+8+8= 1000, 4. [illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

• ప్లే టైమ్

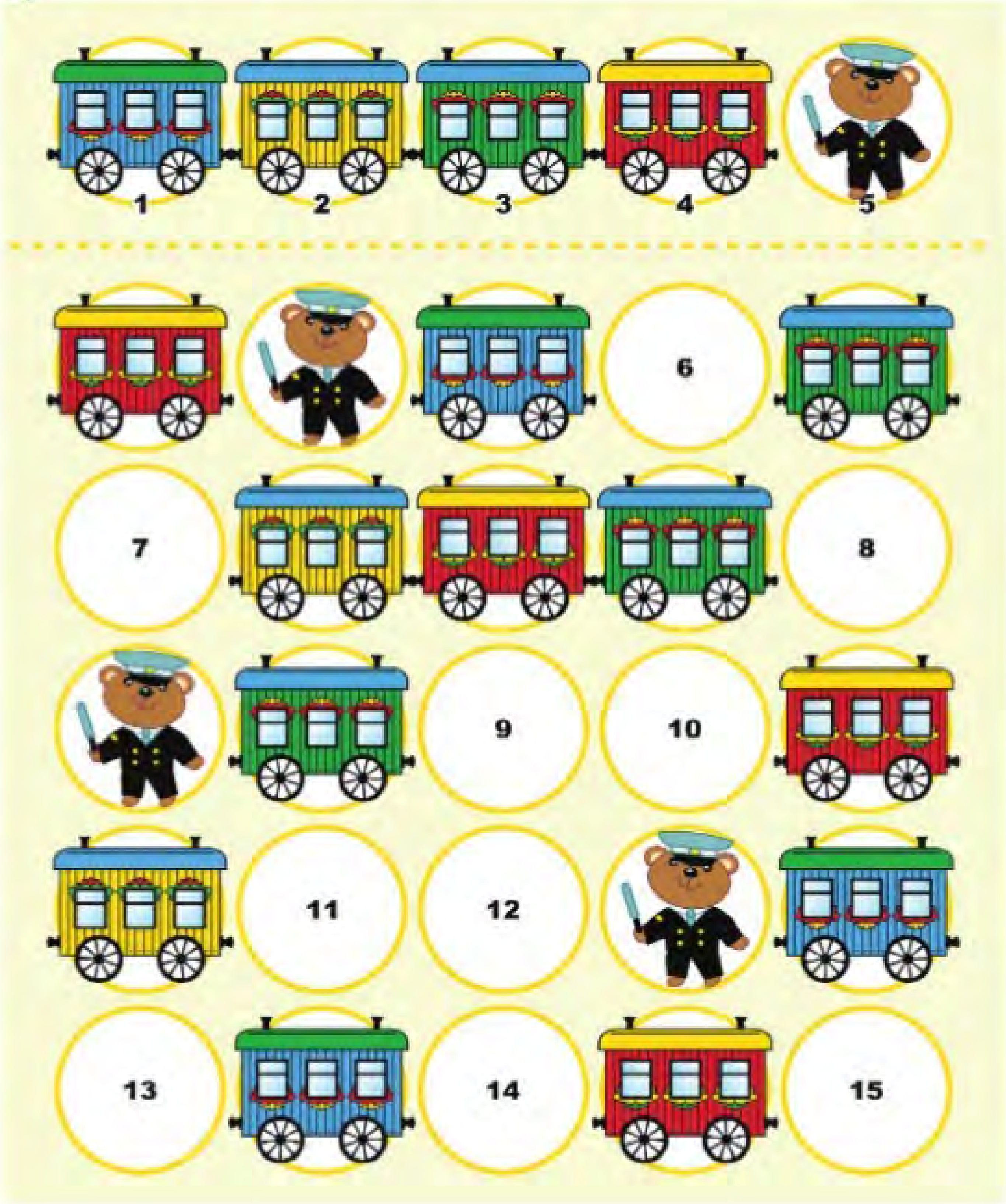
కనిపెట్టండి

ఇక్కడ ఆరు బొమ్మలు ఉన్నాయి. వాటి నీడలు కూడా ఉన్నాయి. ఏ బొమ్మది ఏ నీడో కనిపెట్టండి.



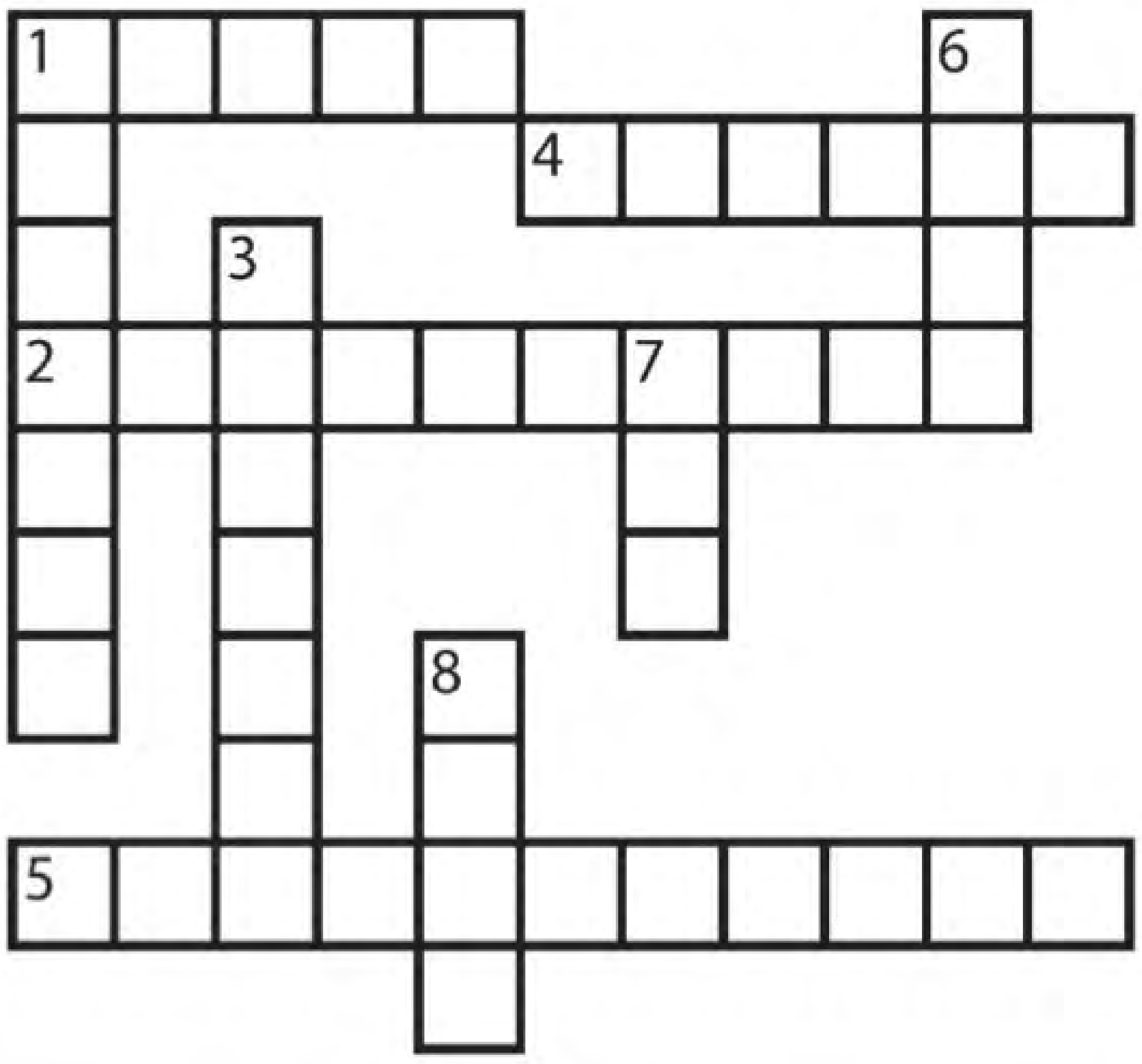
బొమ్మల సుడోకు

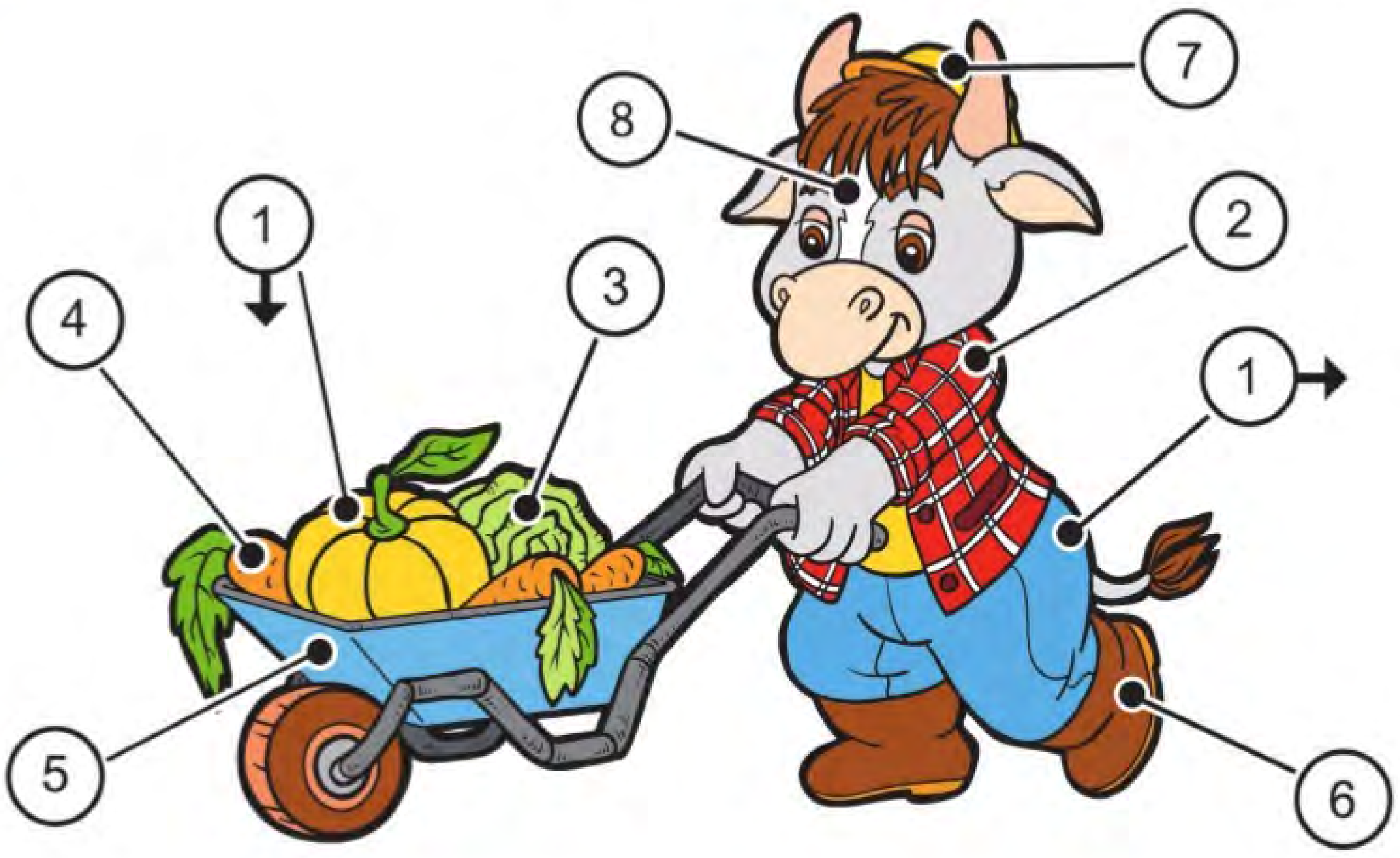
ఇది బొమ్మల సుడోకు. లైన్‌కు పైన ఉన్న అయిదు బొమ్మలని చూసి, ఖాళీ వృత్తాలలో ఏ బొమ్మలు రావాలో రాయండి. అడ్డం, నిలువులలో ఒక్కసారి వచ్చిన బొమ్మ మళ్లీ రాకూడదు.



ఇంగ్లిష్ నేర్చుకోండి

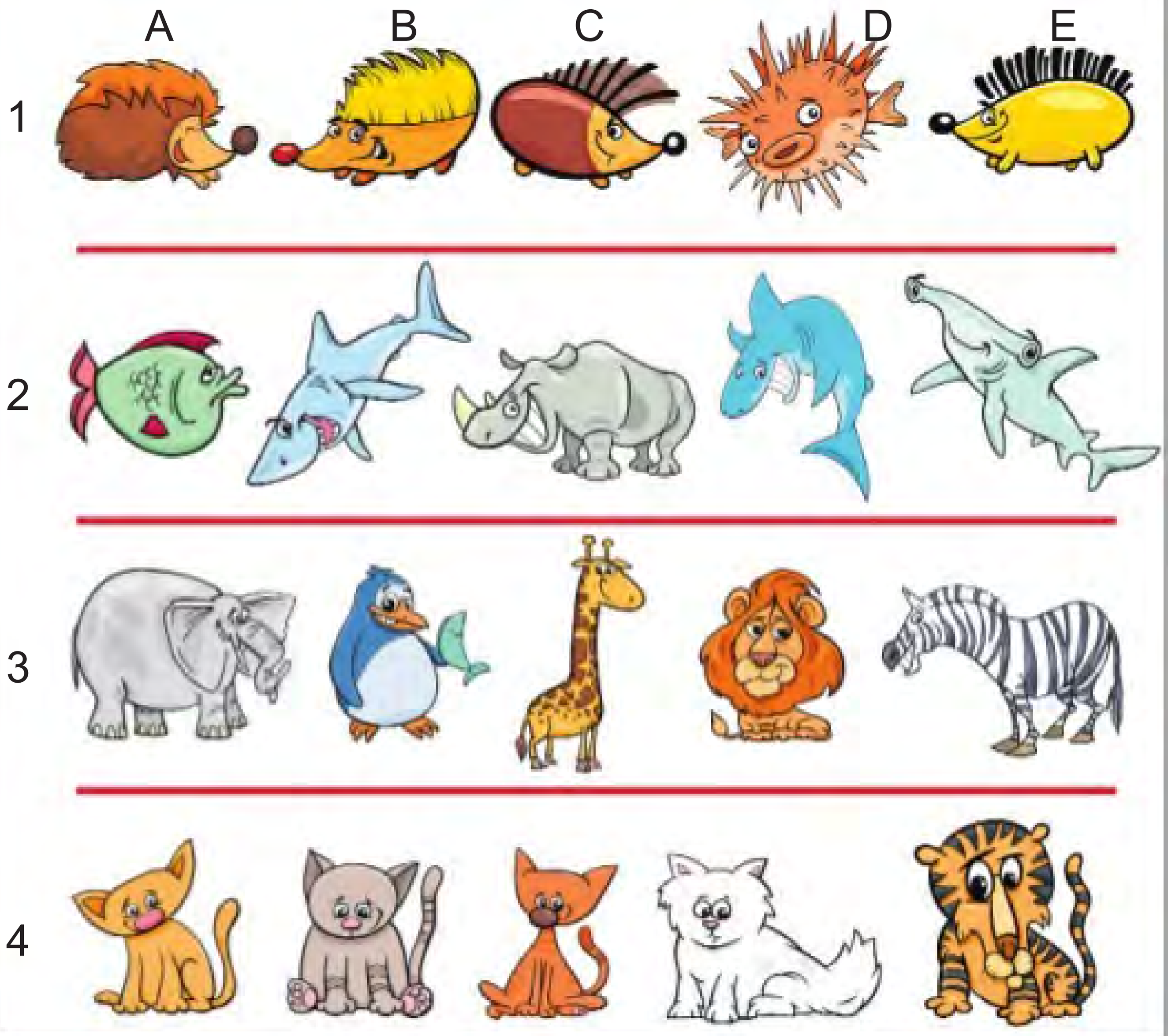
ఈ బొమ్మలో అంకెల దగ్గర ఉన్న వాటి పేర్లను ఇంగ్లిష్‌లో రాయండి.





ఏది కాదు?

ఇక్కడ నాలుగు వరసల్లో బొమ్మలు ఉన్నాయి కదా. అయితే ప్రతి వరసలోనూ... మిగిలిన వాటితో సంబంధం లేని బొమ్మ ఒకటి ఉంది. అదేమిటో కనిపెట్టండి.



జవాబులు

కనిపెట్టండి: 1-C, 2-F, 3-A, 4-E, 5-D, 6-B

బొమ్మల సుడోకు: 6-2, 7-1, 8-5, 9-2, 10-1, 11-4, 12-3, 13-3, 14-5, 15-2

ఏది కాదు: 1-D, 2-C, 3-B, 4-E

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకోండి
అడ్డం: 1. pants 2.plaidshirt 4. carrot 5. wheelbarrow
నిలువు: 1. pumpkin 3. cabbage 6. boot 7. hat 8. bull

రోమనెస్క్యూ కాజిల్, జర్మనీ

దేశాలు వేరైనా అందాలు ఒకటేనయా...

దేశమంటే మట్టి కాదు.
ఆ మట్టిలో నుంచి వీచే పరిమళం.
కొండల నుంచి పరుగెత్తే పాల నురగల జలపాతం.
కోనల్లో మెరిసే పచ్చదాల పసిడి దరహాసం.
'అందం' విషయంలో ఒక దేశం చిన్నదా పెద్దదా అనే తేడా ఉండదు. అది సాంస్కృతిక అందం కావచ్చు. సాహిత్య సౌరభం కావచ్చు.
భౌగోళిక సౌందర్యం కావచ్చు.
ప్రతి దేశానికి తనదైన అందమైన సంతకం ఒకటి ఉంటుంది.
అలాంటి సంతకాల సంకలనమే లోన్లీ ప్లానెట్ ట్రావెల్ బుక్.
శ్రీలంక నుంచి జర్మనీ వరకు... ఎన్నో దేశాల అందాలు ప్రతి సంవత్సరం ఈ ట్రావెల్ బుక్‌లో కొలువుతీరుతాయి.
ఇవి చిత్రాలు మాత్రమేనా?
ఒక జాతి ఆత్మను పట్టించే...అందమైన పతాకాలు!
సుస్వాగత తోరణాలు!!

నార్త్ కొరియా నాయకుడు కిమ్ జొంగ్‌కు గౌరవంగా... ప్యోంగ్‌యాంగ్‌లో సాంస్కృతిక ప్రదర్శన

శ్రీలంక జాలరులు

వెర్టికల్ గార్డెన్, సింగపూర్

కువెర్‌విల్లీ ద్వీపం, అంటార్కిటికాలో పెంగ్విన్‌ల సందడి

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.homeocare.in

30+ YEARS
PROMISING HEALTH & CARE

హోమియోకేర్ అంటే కంప్లీట్ కేర్.

అందుకే నా "డయాబెటిస్" నియంత్రణకు నేను హోమియోకేర్‌ను ఎంచుకున్నాను.

డయాబెటిస్‌కు మా స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:

- మధుమేహం
- పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి
- సెక్స్ సమస్యలు
- కిడ్నీ సమస్యలు
- డయాబెటిక్ ఫుట్
- కంటి సమస్యలు
- చర్మ సమస్యలు
- కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు

HOMEOCARE INTERNATIONAL

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు
పుస్తకముల పట్టిక
(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :
MOHAN PUBLICATIONS
Rajamahendravaram

0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిథున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శిని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్ఛరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్ధాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్త్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com
మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొన వచ్చును.

dailyhunt
మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.